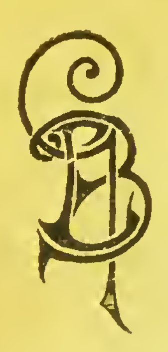
CARLOTTO SCHULZ

LA TABLE DU VÉGÉTARIEN

Choix, Préparation et Usage rationnels des Aliments

700 Recettes SUIVIES DES Règles d'Hygiène

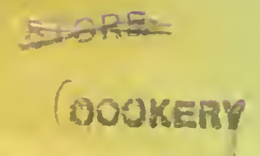


PARIS et BRUXELLES
Georges BALAT, Editeur

28-1899

Publié sous les auspices de la Société végétarienne de France

PARIS. LIBRAIRIE FISCHBACHER


STORE
COOKERY

La Table du Végétarien

CARLOTTO SCHULZ

LA TABLE
DU
VÉGÉTARIEN

Choix, Préparation et Usage rationnels
des aliments

CONFORMÉMENT AUX PRINCIPES DE LA DIÉTÉTIQUE NATURELLE

700 Recettes SUIVIES DES Règles d'Hygiène

La meilleure manière de se maintenir en santé, c'est de veiller avec soin sur ce que nous introduisons dans notre corps.

D[r] BONNEJOY



PARIS et BRUXELLES
GEORGES BALAT, Éditeur

28-1899
Publié sous les auspices de la Société végétarienne de France

Le Végétarisme

Le nom commence à être connu du public français, surtout depuis la campagne entreprise dans la presse, par le spirituel rédacteur du XIXe Siècle, *mais la chose! Quelle fausse idée ne s'en fait-on point; et, s'il est vrai qu'une ignorance complète soit préférable à un faux savoir d'où naissent des préjugés bien difficiles à dissiper ensuite, ne faut-il pas regretter tout ce qui s'en est dit depuis quelque temps?*

Végétarisme et végétaux, *ces deux mots commencent par les mêmes syllabes, et ce mauvais calembour suffit à mettre en verve nombre d'esprits superficiels convaincus que le végétarien doit manger exclusivement des végétaux, et les consommer tous sans distinction.*

Ils s'éviteraient d'étaler ainsi leur incompétence en matière philologique s'ils ouvraient le moindre traité des auteurs végétariens. Végétarien *vient de l'adjectif latin VEGETUS*, vigoureux. *Quelle surprise encore! Comment avoir de la force sans manger de viande? pensent immédiatement les innombrables*

personnes élevées dans cette idée que sans leur beefsteack elles ne sauraient accomplir leur tâche quotidienne. Et pourtant les faits sont là : le Chinois ou l'Indien avec quelques poignées de riz, l'Arabe avec ses dattes, le nègre avec ses noix de coco, ne résistent-il pas à une besogne des plus pénibles?

C'est vrai dira-t-on, seulement ils n'habitent pas notre climat rigoureux. — Soit, mais le gruau d'avoine ne donne-t-il pas à l'Écossais et la pomme de terre à l'Irlandais une solide prestance; l'Italien ne puise-t-il pas dans sa polenta, la vigueur nécessaire à ces constructions fatigantes pour lesquelles les peuples mangeurs de viande sont obligés de recourir à lui? D'où viennent les manœuvres employés dans l'établissement des chemins de fer, des canaux, dans le bâtiment même; et où trouve-t-on en revanche les générations malingres dont l'état d'épuisement inquiète à bon droit notre patriotisme sinon dans les villes où les boucheries ont une clientèle universelle? Dans nos campagnes mêmes, entraînées depuis peu par le mauvais exemple des citadins, ne voyait-on pas jusque-là de vigoureux gars, réserve de notre tempérament national, alors qu'ils se nourrissaient de châtaignes et de laitage en Auvergne, de sarrazin en Bretagne, de maïs dans le Midi.

Les observations provoquées récemment par les sports, si à la mode de nos jours, ont établi que le meilleur régime d'entraînement impliquait la diminution ou l'exclusion de la viande et de l'alcool; et les végétariens anglais et allemands ont fondé des sociétés dans le but de prendre part aux courses de tout genre pour y fournir par leurs succès, la démonstration éloquente de la supériorité de leur genre de vie. Pour ne citer que leur dernier exploit, les six premiers arrivés dans la course à pied de 112 kilomètres Berlin-Schönholz sont tous des végétariens, renouvelant ainsi les prouesses de la course de Berlin à Vienne. Ces exemples irrécusables ont ouvert les yeux récemment à quelques médecins assez indépendants pour s'affranchir des traditions

de la Faculté. « Je ne veux point, dit le docteur Bouchard, qu'on fasse du travail musculaire avec de la viande... Les médecins sont coupables de cette grande erreur économique, c'est à eux au contraire qu'il appartiendrait de faire connaître la vérité, de montrer quel abus on fait des viandes et quel préjudice il en résulte non seulement pour la richesse publique, mais pour la santé publique. » La tyrannique prépondérance du régime carné est atteinte, elle déclinera de plus en plus.

A quoi tenait-elle en effet? Sans doute à ce que Voit et Pettenkofer, chimistes bavarois, avaient formulé comme un axiome que l'homme usait 20 grammes d'azote par jour et devait par conséquent absorber 120 grammes de matières azotées pour réparer cette perte. Et l'on s'imaginait ne pouvoir les trouver que dans la viande. Pourtant il était facile aux végétariens de présenter dans les légumineuses des proportions telles de matières azotées que, même en admettant leur moindre digestibilité à concurrence d'un cinquième, elles restaient encore plus avantageuses à ce point de vue.

Mais la doctrine de Voit et Pettenkofer a été démontrée inexacte par les derniers travaux que résumait Germain Sée dans une communication à l'Académie de médecine en 1892 et par les études de M. Lapicque en 1898.

Cinquante grammes et peut-être moins d'albuminoïdes font face à tous les besoins de l'homme en matières azotées ; et, si, pour ménager la transition Germain Sée en conseille 80, il paraît certain que l'on peut se tenir bien au-dessous. En effet l'azote ne sert qu'à l'entretien des éléments constitutifs de notre corps ; dans la machine humaine il joue le rôle du métal dans la locomotive, mais il n'est point le charbon qu'elle brûle en fonctionnant. Or, si les organes d'une machine s'usent peu à peu, des réparations à intervalles éloignés exigent relativement peu de fer ; au contraire la vapeur qui l'actionne, réclame sans cesse du

combustible. Chez nous ce combustible, ce sont les carbohydrates qui font totalement défaut à la viande, tandis qu'ils abondent dans les végétaux, et à l'absence desquels l'estomac doit suppléer par la transformation laborieuse de l'excès d'azote fourni par une alimentation carnée. Ne vaut-il pas mieux lui épargner ce surmenage, lui donner de suite ce qui lui convient?

D'autre part tout ce que nous ne pouvons utiliser doit être éliminé; plus l'excès d'azote augmente, plus cette élimination est difficile; bientôt elle devient impossible et il se produit dans les diverses parties du corps des dépôts, véritables foyers d'infection, source de maladies chroniques dans les organismes faibles, de maladies aiguës dans ceux chez lesquels la nature conserve assez de force pour tenter une expulsion violente.

Une nourriture moins azotée, plus riche en carbohydrates que la viande, s'impose donc. Pourquoi s'obstiner dans de vieux errements et quel motif pourrait bien maintenir nos préférences à un aliment d'ailleurs rendu si dangereux par les nombreux microbes qu'il contient? La mort de l'animal amène immédiatement chez lui une décomposition qui, d'abord latente, révèle de plus en plus dans ses progrès, l'activité intense des ptomaïnes à qui elle est due. Et ce sont ces colonies que nous introduisons en nous sans y songer!

En outre dans la viande les substances alimentaires se présentent à notre estomac sous une forme fibreuse qui entrave considérablement l'action des sucs gastriques.

Aucun de ces inconvénients dans le régime végétarien. Il livre aux organes digestifs des substances pures sous une forme qui favorise leur travail et dont la digestion, au lieu d'incomber seulement à l'estomac est élaborée en grande partie par les intestins. Elle ne se précipite pas en deux ou trois heures pour laisser ensuite cette sensation de vide qui force tant de personnes à goûter au milieu de l'après-midi; au contraire, se prolongeant

normalement, elle fournit sans cesse à notre activité des forces qui la préservent de toute défaillance jusqu'au soir.

Allèguera-t-on en désespoir de cause que la viande nous transmet les principes alimentaires végétaux dont l'animal s'était nourri? La réponse se trouve dans l'objection même. Il s'en est nourri, donc il les a épuisés pour soutenir sa propre vie. Nous ne les trouvons plus en lui intacts comme en un magasin de réserve, c'est usés par ses organes qu'il nous les offre. Peut-on hésiter, rien que de ce chef, à les préférer dans leur état naturel, encore doués de toute leur puissance!

Ces raisons si simples assureraient au végétarisme un succès aussi complet que rapide si notre intelligence était seule en cause; mais laisser de côté la viande n'est-ce point renoncer à tous les plaisirs de la table? Le souvenir des haricots répugnants du collège, la fadeur des légumes traités par la cuisine domestique comme un accessoire et dépouillés par ses procédés irrationnels de toute leur saveur, ne présentent à la sensualité inquiète qu'un tableau peu engageant. Une opposition, sourde, car on n'ose s'en avouer l'origine, mais d'autant plus énergique, grandit peu à peu et rend à des théories désormais surannées, une valeur morale irréductible. Seule elle peut expliquer l'hostilité persistante et taquine à laquelle les végétariens se trouvent en but. Ne sont-ils pas libres pourtant de manger ce qu'il leur plaît du moment qu'ils laissent à leurs voisins l'indépendance dont ils entendent jouir eux-mêmes! Injustice aussi déraisonnable que la crainte qui l'inspire est vaine; car le goût lui-même trouve dans le végétarisme une satisfaction entière loin d'imposer des austérités bonnes pour les Chartreux. S'il réclame une certaine force morale, c'est seulement pour triompher de ses préventions et tenter un essai dont le résultat est certain, l'expérience en fait foi.

Laissez à votre palais blasé par les fortes émanations de la viande, émoussé par les excitations continues des épices et des

liqueurs, le loisir de reconquérir sa finesse originaire. Rompez avec les habitudes culinaires actuelles pour adopter fidèlement les règles de la cuisine végétarienne; bien que simples elles ne sont pas moins indispensables au succès, au point de vue de l'hygiène et de l'agrément. Et bientôt la sensibilité renaissante de votre goût découvrira avec une agréable surprise dans les légumes, les céréales et les fruits les arômes dont la suavité et la valeur nutritive leur sont conservées par une préparation judicieuse.

Une simple cuisson à la vapeur permet déjà de les apprécier, mais si l'on tient à une variété plus flatteuse que saine, les recettes savantes ne font pas défaut. Seulement les principes culinaires du végétarisme veulent être appris; on ne les soupçonne point, surtout quand des traditions invétérées vous égarent et vous entraînent dans les erreurs les plus funestes à la santé.

C'est une instruction à refaire, M. Carlotto Schulz a facilité cette tâche en rédigeant ce petit traité. Il y a condensé avec les préceptes scientifiques et rationnels, les résultats d'une expérience acquise pendant les quinze années où il a dirigé le principal restaurant végétarien d'Allemagne, fondé d'ailleurs par lui. Bien que ce soit l'un de nos compatriotes, Gleïzès, qui ait remis en honneur le végétarisme, la pratique n'en est point encore assez généralisée en France pour produire un ouvrage similaire. Sans doute le Dr Bonnejoy à qui nous devons tant, s'est efforcé dans ses Principes d'alimentation rationnelle *de descendre jusqu'aux détails du ménage, mais c'était un savant; son ouvrage s'en ressent, et force nous est d'emprunter à la puissante organisation végétarienne de nos voisins, les leçons, pratiques quoique raisonnées, dont nous sommes heureux de posséder la traduction. Nous pourrons y recourir sans hésitation, car si chaque nation a son goût particulier dont les variations subsistent à travers les changements de régime et sont d'ailleurs indifférentes à l'es-*

sence du végétarisme, la cuisine allemande s'éloigne peu dans les grandes lignes de la nôtre.

Les plats indiqués par l'auteur, lorsque par l'usage on aura acquis le tour de main nécessaire à leur réussite, ne peuvent manquer de séduire, et à cette question : Pourquoi êtes-vous végétarien? avant longtemps on répondra : Par hygiène sans doute, mais aussi par gourmandise.

Un Végétarien français.

Que mange le Végétarien ?

— Végétarien ?... Vous ne prenez jamais de viande ?...

— Non, Madame.

— Des œufs, du lait, alors ?...

— En petite quantité seulement, et surtout pour la préparation de certains plats.

— Mais quoi donc, des haricots, des pommes de terre ?...

— Il n'y a pas que cela ; le règne végétal est fort riche, et je vous assure que loin d'être malheureux nous y trouvons abondamment la satisfaction de notre gourmandise.

— Ah ! par exemple ! je voudrais bien savoir ce que vous mangez. Je suis si embarrassée pour ne pas donner toujours les mêmes légumes à mon mari ; et les jours maigres, après le poisson et les œufs, je ne sais que lui servir.

— Votre embarras tient tout simplement à ce que vous êtes habituée à considérer les légumes et les fruits comme accessoires et que vous ne vous êtes jamais donné la peine de jeter un coup d'œil sur les nombreuses ressources des marchés et des boutiques les moins bien fournies.

Vous n'êtes point la seule d'ailleurs, et à force d'entendre la même question, pour m'éviter des répétitions fastidieuses, j'ai dressé un petit tableau que vous me permettrez de vous offrir. Il vous rappellera tant de choses connues que vous serez stupéfaite de n'y avoir pas pensé.

Sans chercher les produits exotiques, si faciles cependant à se procurer maintenant, je vous présente 51 denrées qui suffisent à asssurer toute l'année une alimentation variée, sans même parler des œufs, du lait, du fromage, etc.

Environ 50 autres légumes et 48 fruits viennent au fur et à mesure des saisons augmenter la richesse de nos menus. Des guillemets placés dans les colonnes des mois vous indiqueront de suite ceux qui sont à votre disposition à telle ou telle époque. Les guillemets placés dans ce sens « indiquent les primeurs, dans le sens inverse », la période où la production est normale.

Encore ai-je dû renoncer à énumérer les multiples espèces de chaque genre!

Quand on songe à la diversité des préparations dont ils sont susceptibles (près de 700 rien que dans le présent livre de cuisine), on se rassure facilement sur le sort des végétariens.

Ils n'ont à craindre que l'excès.

Légumes de saison.

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Crosnes du Japon	»									»	»	»
Betteraves	»	»							»	»	»	»
Raiponce.	»	»	»							»	»	»
Panais	»	»	»	»	»	»			»	»	»	»
Cardons	»	»	»							«	»	»
Choux de Bruxelles	»	»	»							»	»	»
Endives	»	»	»							»	»	»
Choux-navets	»	»	»							»	»	»
Céléri-rave	»	»	»							»	»	»
Brocoli	»	»	»	»	»					»	»	»
Topinambours	»	»	»								»	»
Orties	»	»	»	»								
Raves	»	»	»									
Poirée.	»	»	»	»	»		»	»	»	»	»	»
Concombres.			«	«	«	«	»	»	»	»		
Rhubarbe			»	»	»	»	»	»	»			
Crambé ou Chou-marin . . .			»	»								
Houblon (sommités de) . . .				»	»			»				
Fougères (sommités de) . . .				»	»							
Ronces (sommités de) . . .				»	»							
Morilles				»	»							
Asperges				»	»	»						
Fèves fraîches					«	»	»	»				
Pois verts					»	»	»	»	»			
Tomates					«	»	»	»	»	»		
Oseille	»	»	»		»	»	»	»	»	»	»	»
Haricots verts					»	»	»	»	»	»	»	
Arroche ou Bonne dame . . .					»	»	»	»				
Choux-raves.					«	«	»					»
Prédomes ou Mange-tout . .						»	»	»	»			
Artichauts						»	»	»	»	»		
Patates						»	»	»	»	»	»	»
Cerfeuil bulbeux	»	»				«	»	»	»	»	»	»
Pourpier						»	»	»	»			
Melon.						«	»	»	»	»		
Haricots frais						»	»	»	»	»		
Oxalis.						»	»					
Lentilles fraîches							»	»				

Légumes de saison *(Suite)*.

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Aubergines							»	»	»			
Tétragone							»	»	»	»		
Persil à grosses racines							»	»	»			
Piment doux							»	»	»			
Melon d'Espagne							»	»	»	»	»	»
Salsifis	»	»	»					»	»	»	»	»
Citrouilles	»	»	»					«	«	»	»	»
Soja frais								»	»			
Ignames	»	»							»	»	»	
Scolymes										»		
Mâches	»	»	»	»					»	»	»	»
Barbe de capucin ou Chicorée sauvage	»	»	»								»	»
Scaroles	»	»				«	»	»	»	»	»	»
Pissenlit	»	»	»	»	»					»	»	»
Romaine		«	»	»	»	»	»	»	»	»		

Fruits de saison.

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Pommes	»	»	»	»				»	»	»	»	»
Poires	»	»	»	»				»	»	»	»	»
Marrons	»	»	»	»						»	»	»
Kakis du Japon	»	»									»	»
Dattes	»	»	»	»							»	»
Oranges	»	»	»	»	»	»	»					»
Mandarines	»	»	»	»								»
Fraises					»	»	»	»	»			
Cerises					»	»	»					
Pignons					»	»	»	»	»	»	»	
Framboises						»	»	»	»	»	»	

Fruits de saison *(Suite)*.

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Amandes fraîches						»	»	»	»	»	»	
Cassis.						»	»	»				
Groseilles						»	»	»				
Abricots						»	»	»				
Myrtilles.						»	»	»	»			
Cerneaux.							»	»				
Pêches							»	»	»			
Reines-Claudes.							»	»	»			
Brugnons							»	»	»			
Airelles							»	»	»			
Prunes							»	»	»			
Mirabelles							»	»	»			
Prunelles.							»	»	»			
Paranas ou Noix du Brésil. .							»	»	»	»	»	
Mûres.								»	»			
Noix fraîches								»	»	»		
Noisettes fraîches								»	»	»		
Raisins								»	»	»		
Sureau								»	»	»		
Figues fraîches.								»	»			
Bananes								»	»	»	»	
Cornouilles									»	»		
Cormes									»	»	»	
Coings										»	»	
Jujubes										»		
Goyaves										»	»	»
Olives.										»		
Nèfles.										»	»	»
Alizes											»	
Epines-vinettes.												»
Caroubes d'Algérie											»	»
Grenades.												
Noix de coco												
Noisettes de terre de Turinie.												
Sorbes d'Italie												
Gombos d'Algérie												
Azerolles de Nice												

Toute l'année.

Céréales (en soupes, bouillies poudings)

- Avoine en gruau ou farine
- Blé vert en grain ou gruau
- Froment et ses préparations en pâtes
  - Macaroni
  - Nouilles
  - Semoule
  - Tapioca
- Maïs en gruau ou farine
- Millet décortiqué
- Orge
- Riz
- Sarrazin en gruau ou farine
- Seigle
- Sorgho

Arrow-root
Sagou

Légumineuses à l'état sec

- Fèves -- Soja
- Haricots — Arachides
- Lentilles — Lentilles d'Égypte
- Pois cassés — Pois chiches

Légumes

- Carottes.
- Céleris
- Champignons
- Choux-fleurs
- Chou et ses espèces nombreuses
  - Chou blanc
  - » rouge
  - » vert
  - » de Milan
  - » frisé
  - » de Savoie.
  - » blond à grosses côtes
- Epinards
- Navets
- Oignons
- Poireaux
- Pommes de terre
- Radis

Salades

- Chicorée
- Cresson
- Laitue

Toute l'année.

Fruits séchés ou conservés:

- Abricots séches
- Amandes
- Ananas
- Citrons
- Figues
- Noisettes
- Noix
- Pistoles
- Poires tapées
- Pommes séchées
- Pruneaux
- Raisins secs
- et tous les fruits en confitures ou en compotes.

Choix de la Nourriture

Il est bon de vivre simplement, mais non d'une manière uniforme. La nature a pris soin de nous offrir de la variété, sachons en profiter et varions nos mets d'une façon judicieuse. Non pas que nous devions nous préoccuper avec un esprit inquiet de manger chaque jour de la semaine quelque chose de différent; il y a en effet des aliments comme le fruit (*) que nous devons consommer quotidiennement, comme le pain que nous pouvons manger tous les jours, d'autres comme le gruau de blé, de sarrazin ou d'avoine dont on peut user trois fois dans la semaine et plus souvent encore, parce que ces sortes de gruaux très nourrissants sont en même temps faciles à digérer, et que les personnes faibles les supportent aisément.

Il y à au contraire des aliments comme les légumineuses qui sont encore plus nourrissants mais aussi plus

---

(*) Il y a des exceptions. Maintes personnes débilitées par un genre de vie mal réglé et de mauvaises habitudes ne peuvent supporter les fruits. Leur règime et leur manière de vivre doivent être déterminées suivant les besoins de leur cure.

Je dois faire remarquer que ces indications ne concernent que les gens bien portants.

lourds. On ne doit pas en manger chaque jour, mais au plus deux fois par semaine. Les malades et ceux que la digestion fait souffrir doivent les exclure de leur alimentation.

On pourra faire figurer trois ou quatre fois par semaine les légumes dans son menu en y ajoutant de bon pain et en prenant les autres jours des mets plus nourrissants et plus forts tels que le riz, l'orge, les gruaux, les légumineuses.

Une table simple peut être servie ainsi :

1er	jour	Choux-fleurs	Avec des pommes de terre, du pain et des fruits.
2e	»	Pois cassés	
3e	»	Haricots verts	
4e	»	Riz au lait avec pain et fruits.	
5e	»	Asperges.	Avec des pommes de terre, du pain et des fruits.
6e	»	Haricots blancs	
7e	»	Choux-raves	

Veut-on y ajouter une soupe ? que l'on fasse, lorsque le menu comporte des légumes faciles à digérer, une soupe nourrissante, par exemple aux pois ou au gruau d'avoine ou encore une soupe au lait ; lorsque le menu comporte des légumineuses, du riz, ou d'autres aliments semblables, on fera plutôt une soupe légère comme une soupe aux fruits ou aux pommes de terre.

Celui qui veut avoir une table plus abondante, peut joindre aux légumes un plat de farine et d'œufs ou du riz au lait, des tartes, des soufflés. La variété de ses produits permet à la cuisine végétarienne de fournir des menus copieux, mais on ne saurait les recommander, car plus on s'éloigne de la simplicité, plus on est en danger de se rendre malade.

Menus d'Eté.

1. Asperges aux pommes de terre. Millet au beurre ou soupe au millet. Compote de rhubarbe.

2. Pois cassés avec pommes de terre. Soupe aux cerises ou biscottes. Groseilles vertes en compote.

3. Choux-fleurs avec pommes de terre. Riz au lait ou soupe au riz. Cerises en compote.

4. Macaroni. Pommes de terre rôties ou soupe aux pommes de terre. Laitue pommée.

5. Pâté d'épinards. Orge au beurre ou soupe à l'orge. Salade d'asperges.

6. Boulettes aux cerises. Pommes de terre au citron ou soupe froide au riz.

7. Nouilles au gratin. Boulettes de maïs ou soupe de maïs. Salade de cresson.

8. Jeunes pois avec pommes de terre. Tranches de gruau rôties ou soupe de gruau. Salade aux feuilles de moutarde.

9. Riz perlé avec compote de myrtilles. Boulettes de légumes rôties. Salade de concombres.

10. Carottes nouvelles au beurre. Croquettes de gruau rôties. Groseilles.

11. Pouding de sagou. Sauce aux framboises. Crêpe morcelée. Groseilles vertes.

12. Pâté de haricots verts. Crêpe de pommes de terre. Salade de choux-fleurs.

13. Gâteau de gruau d'avoine avec groseilles. Petits gâteaux à la crême. Salade de laitue.

14. Plat de rhubarbe. Croquettes de pois rôties. Compote d'abricots.

15. Lentilles. Pommes de terre au persil. Pruneaux en compote.

16. Concombres étuvés avec pommes de terre. Boulettes rôties de pain de blé non bluté. Salade d'épinards.

17. Petits pois. Pommes de terre avec sauce aux raisins de Corinthe ou soupe aux pommes de terre. Framboises.

18. Choux-raves. Omelette aux cerises. Figues ou myrtilles.

19. Pouding de graines de pavot avec sauce au lait. Croquettes de riz rôties. Groseilles vertes.

20. Jardinière de Leipzig avec pommes de terre. Crêpes de sarrazin. Salade de laitue.

21. Haricots blancs. Pommes de terre aux oignons ou salade d'asperges. Myrtilles.

22. Chou de Milan au beurre avec pommes de terre. Crêpe de pommes de terre ou soupe de graines de pavot. Abricots.

23. Epinards aux œufs. Biscuit au beurre. Laitue pommée.

24. Pâté d'oseille. Tranches de gruau rôties. Groseilles.

Menus d'Hiver.

1. Carottes. Tarte au pain ou soupe au pain. Salade de chou aux raisins.

2. Lentilles. Pommes de terre rôties ou soupe germano-américaine. Figues.

3. Choux verts. Gâteau au jus de fruits ou pâté de carottes ou soupe aux lentilles. Prunes cuites.

4. Macaroni. Millet aux champignons ou soupe aux pommes de terre. Poires.

5. Concombres braisés. Crèpe aux pois ou soupe aux pois. Salade de haricots.

6. Pois secs. Pommes de terre avec choucroûte ou soupe aux pommes. Myrtilles.

7. Champignons. Gâteau aux pommes ou soupe de myrtilles. Airelles rouges.

8. Bouillie de gruau d'avoine avec pommes. Pommes de terre au citron ou épinards au beurre ou soupe aux poires. Prunes.

9. Pastèques. Tarte des capucins ou soupe de gruau d'avoine. Pêches.

10. Haricots blancs. Pommes de terre, sauce aux câpres, ou soupe aux pommes de terre. Salade mélangée.

11. Choux-fleurs. Tarte aux prunes ou soupe aux prunes. Marmelade de coings.

12. Marrons. Pommes de terre avec pommes ou en pâté ou soupe aux petits pains. Poires cuites.

13. Choux rouges au beurre. Tarte au fromage mou ou soupe au lait battu. Marmelade de pommes.

14. Pois verts. Pommes de terre avec sauce aux raisins de Corinthe ou soupe aux airelles rouges. Pommes cuites.

15. Choux de Bruxelles au beurre. Soufflé de coing ou soupe de pois verts. Groseilles au sucre.

16. Bouillie de gruau de sarrazin au lait. Pommes de terre au persil ou pâté de choux-fleurs ou soupe aux pommes de terre. Salade de choux de Savoie.

17. Choux-navets. Soufflé de pommes ou soupe aux pommes. Prunes cuites.

18. Riz aux pommes. Pommes de terre avec sauce de raifort ou soupe de courge. Figues.

19. Betteraves. Gâteau aux oignons ou pâté d'oignons ou soupe au riz. Marmelade de pommes.

20. Boulettes avec fruits cuits. Pommes de terre sauce tomate ou soupe aux pommes de terre. Poires cuites.

21. Choux blancs. Tarte aux biscuits de blé ou soupe de farine non blutée. Airelles rouges.

22. Orge au beurre. Pommes de terre aux oignons ou pâté de racines de persil ou soupe à la marmelade de prunes. Marmelade de coings.

23. Raves blanches. Tarte aux marrons ou soupe aux haricots. Figues.

24. Champignons. Pommes de terre avec sauce aux oignons ou soupe aux pommes. Prunes au sucre.

25. Millet aux prunes. Pommes de terre sauce hollandaise ou soupe aux pommes de terre. Pommes cuites.

26. Salsifis. Soufflé aux amandes ou soupe de millet. Marmelade de pommes.

27. Boulettes de pommes de terre avec marmelade de prunes. Pâtisserie roulée aux pommes ou soupe aux pommes. Airelles.

28. Choux de Savoie. Tarte aux pavots ou soupe à la farine d'avoine. Poires cuites.

29. Brocoli avec pommes de terre. Bouillie d'avoine au lait. Gâteau de riz aux pommes. Salade de courge.

30. Pois avec pommes de terre. Riz perlé avec sauce aux fruits. Laitue.

31. Pâté de pommes de terre aux pommes. Crêpes royales aux pommes de terre. Figues.

32. Pâté de carottes. Morceaux de citrouille sautés au beurre. Œufs à la neige aux amandes. Pommes.

L'Art de manger

SON IMPORTANCE POUR UNE BONNE ALIMENTATION

Celui qui veut étudier la structure du corps humain, ses organes internes et en particulier les appareils de la digestion, doit comprendre que ces organes durs et résistants que l'on appelle les dents, ne sont pas destinés à nous faire absorber uniquement des substances liquides ou molles. Comment expliquer aussi la présence des glandes muqueuses et salivaires, ainsi que leur disposition permanente à des sécrétions énergiques, si nous ne devions user que d'aliments qui stimulent faiblement la salivation ou même n'en provoquent aucune?

L'importance de la digestion stomacale est connue; celle de la digestion intestinale l'est déjà moins, mais un très grand nombre ignorent qu'il existe aussi une digestion dans la bouche. Combien elle est importante, celui-là l'apprend par expérience qui ne la néglige pas. Elle se distingue des autres en ce que nous pouvons la supprimer en avalant immédiatement, ce qui est impossible pour celles de l'estomac et des intestins.

La préparation indispensable à la digestion de la bouche comme à celles de l'estomac et des intestins qui la suivent, consiste en une mastication consciencieuse, au moyen des dents, de mets solides ou qui au moins ne soient pas trop tendres. Les sucs digestifs ne peuvent les pénétrer que de cette manière, c'est la première condition de toute digestion.

Arrêtons-nous un instant à cette mastication préalable. Plus une bouchée est mâchée longtemps et avec persévérance, plus elle est divisée et plus les sucs de la bouche, attirés par le mouvement de la mastication, l'amollissent et la pénètrent transformant déjà pour partie en sucre l'amidon contenu dans la nourriture ; et il se produit une masse liquide apte à être dirigée dans l'estomac.

Lorsque l'on mange trop vite et que l'on mâche d'une manière défectueuse, une petite quantité des sucs de la bouche se mêle seule aux aliments dont par conséquent une faible partie profite à l'organisme, tandis que le reste pèse inutilement sur lui et provoque souvent dans le bas-ventre des dépôts qui, en gonflant, peuvent engendrer des irritations continues et offrir des inconvénients pour le corps tout entier.

Reconnaissons donc qu'il est absolument nécessaire à une bonne digestion de manger lentement. Mais il reste encore des éclaircissements à donner sur cette question :

Qu'est-ce que manger lentement?

En réalité peut-on croire que si l'homme avait conscience de l'importance de la mastication, il s'égarât sur ce point? La plupart des gens auraient besoin d'être avertis qu'ils mâchent mal, qu'ils mangent vite; mais qui peut donc leur faire remarquer leurs habitudes défec-

tueuses à cet égard? On a négligé dans l'éducation de presque tous de leur inculquer l'habitude de bien mâcher, de manger lentement.

Veut-on sérieusement apprendre à le faire il faut remarquer, que le repas comprend quatre opérations distinctes à étudier.

1° La réception de la nourriture;
2° Sa trituration;
3° Son délayage;
4° Sa déglutition.

1° **Prendre la nourriture.** — Il vaut mieux user d'aliments solides que d'aliments liquides, parce que les sucs de la bouche ne peuvent presque pas se mélanger à ces derniers. Si l'on veut consommer des choses liquides, par exemple de la soupe ou du lait, que l'on mange par-dessus du pain (ou du petit pain), alors le tout sera bien et promptement digéré.

Que l'on s'habitue avant tout à ne point placer dans la bouche simultanément des aliments solides et des aliments liquides (comme à ne pas boire et manger en même temps); que l'on mâche d'abord convenablement la bouchée jusqu'à ce qu'elle soit dissoute, qu'on l'avale et qu'on la fasse suivre alors d'une cuillerée ou d'une gorgée de liquide.

Parmi les aliments solides, il faut préférer les plus durs parce qu'ils seront susceptibles d'un travail plus énergique et seront par conséquent mieux pénétrés par la salive.

Les aliments cuits sont souvent trop mous, prenez alors avec eux autant de pain ou de pommes de terre qu'il en faudra pour les mettre en état d'être broyés convenablement.

Tous les aliments introduits dans la bouche doivent être plutôt froids que chauds, mais ils ne doivent pas être glacés (comme par exemple les glaces). Laissez refroidir jusqu'à 28 à 30° R. (35 à 37 ½ C^es) avant de les manger, les plats servis trop chauds.

2° **Triturer la nourriture.** — Les aliments doivent être broyés, mâchés, transportés dans la bouche de tous côtés avec le secours de la langue; et dès que quelque morceau insuffisamment trituré glisse trop loin vers le fond, il faut le ramener avec la langue en avant.

Autant que possible ne parlez pas pendant que vous mâchez et tenez en même temps la bouche fermée; il vaut mieux que l'air soit aspiré par le nez. D'ailleurs il est disgracieux de laisser entendre aux autres que l'on mange.

On allège bien la difficulté d'apprendre à manger lentement en faisant suivre aux mouvements de la mâchoire les oscillations du pendule d'un cartel. On est ainsi en état de régler la mastication d'une manière stricte et l'on acquiert par la suite une telle sûreté dans cette opération que l'on n'a plus besoin de l'attention constante dont on ne saurait se passer au commencement. En se surveillant pendant quelque temps on arrive à la faire instinctivement, on ne peut plus manger autrement.

3° **Dissoudre la nourriture.** — Ce délayage s'opère au moyen des sucs de la bouche que l'excitation mécanique de la mastication fait secréter par les muqueuses salivaires des glandes du dessous de la langue, de la mâchoire et des oreilles et qui se mélangent aux aliments. Plus on mange lentement, plus les liquides digestifs les imprègnent. Enfin leur résolution complète sera constatée avec le secours de la langue. Y a-t-il

encore de petits grumeaux, nous devons les remuer de coté et d'autre dans la bouche jusqu'à ce qu'ils soient dissous; alors seulement la nourriture est suffisamment préparée à être avalée.

4° **Avaler les aliments** consiste à les faire parvenir dans l'estomac par le conduit alimentaire (l'œsophage).

C'est une chose connue qu'une mastication défectueuse cause une fatigue pour avaler.

Lorsque l'on voit les suites fâcheuses d'une digestion insuffisante de la bouche, on doit en mangeant faire attention que tant que les aliments s'y trouvent, on les tient en son pouvoir et l'on est en mesure de tout faire pour les dissoudre de la meilleure manière, préliminaire de leur assimilation sans lequel on ne peut obtenir une digestion stomacale et intestinale convenable.

En terminant, je veux encore résumer tous les avantages qui résultent soit directement soit indirectement de ce que l'on mange lentement. D'abord cela offre aux personnes douées de peu de volonté une aide contre leur propension à trop manger. Elles sentiront ainsi plus nettement et au moment opportun l'approche de la satiété. Il ne leur arrivera plus d'avoir des renvois à la suite des repas; avant qu'elles éprouvent la sensation de la pesanteur, la surcharge et la tension de l'estomac seront plus sûrement prévenues.

L'accumulation du sang dans le bas-ventre diminue, l'incommodité des hémorrhoïdes devient plus facile à supporter, les selles s'améliorent et l'irritation du foie est moins vive, les sucs digestifs se rapprochent de leur état normal, l'afflux du sang vers la tête disparaît, le sommeil se régularise, les menstruations irrégulières, qui (lorsqu'elles ne proviennent pas d'autres causes) peuvent

être les conséquences d'une mastication défectueuse, disparaissent au lieu d'amener dans l'organisme de nombreuses inflammations et stagnations.

Les objections ne manqueront pas contre mes recommandations. Beaucoup de gens trouveront fastidieux l'usage de manger lentement, mais je crois que l'effort tendant à corriger une mauvaise habitude, lors même qu'il en coûte quelque peine, fait plus d'honneur à l'homme si orgueilleux de sa raison, que l'obstination dans une coutume vicieuse.

D'autres feront remarquer qu'ils n'ont pas le temps de rester à table. Sans doute la nécessité qui presse chacun de gagner son pain peut pousser à manger plus vite que la nature de l'homme et les convenances de sa santé ne le comportent; toutefois ces personnes ont toujours une heure où elles disposent de plus de loisir, elles doivent en profiter pour faire leur repas principal à ce moment de la journée, et dans les autres occasions prendre peu de choses ou des aliments liquides (surtout du lait). Il convient aussi à propos de cette distribution des repas, de dire qu'un repas principal et deux autres plus légers suffisent pour la journée (quand un état maladif n'exige pas une distribution particulière et une diminution de la nourriture); seulement le grand repas ne doit pas être pris trop peu de temps avant le coucher.

Ces règles fondamentales suffisent à chacun pour apprécier si pour lui en particulier, il y a quelque réforme à apporter dans sa manière habituelle de manger.

Règles de Cuisine

I. — Manière de rendre les aliments savoureux

Ce n'est pas en les laissant cuire pendant des heures sûr un feu violent, de façon que des nuages de vapeur se dégagent continuellement sous le couvercle, remplissent la cuisine et vont frapper les murs, si la fenêtre ne leur livre passage. Oh non ! Ce procédé ne fait pas perdre seulement la plus grande partie de l'arôme qui rend les mets si agréables, mais encore leurs substances nutritives, comme je le montrerai. Parmi celles qui les composent, les unes sont plus volatiles que les autres ; elles se dissolvent d'abord dans l'eau de cuisson, puis se mélangent d'une manière intime avec la vapeur qui s'en échappe lui communiquant une forte odeur qui révèle dans toute la maison ce que l'on cuit.

Si au contraire, après les avoir nettoyés, épluchés, ou lavés à l'eau froide, on met les aliments sur un feu très doux, avec la quantité d'eau nécessaire (peu, pour les légumes frais et les fruits ; et pour les légumes secs, à cause de la nécessité de les gonfler, assez d'eau pour

qu'elle les couvre de la hauteur de quelques doigts), et que l'on entretienne ce feu avec une sage lenteur, elle n'arrivera à l'ébullition que plus tard et presque imperceptiblement. Il ne se développera que peu de vapeur ; et celle-ci, grâce à une fermeture complète du récipient, ne s'échappera pas, pénétrera les mets, et les cuira complètement, sans qu'il faille plus de temps que sur un feu violent.

J'appelle cette façon d'agir *étuver;* elle donnera des plats savoureux qui garderont toute leur valeur alimentaire.

On peut considérer comme les meilleurs appareils, les pots à cuire à la vapeur avec lesquels il faut éviter de laisser cuire les aliments au point de se défaire, ce qui rendrait la mastication presque impossible.

Les fourneaux au pétrole sont très propres à fournir une chaleur modérée et continue. Avec les autres modes de chauffage on peut arriver au même résultat en entretenant un feu doux.

Les mets peuvent être d'abord exposés à une chaleur vive jusqu'à ébullition, puis on les tire sur le côté du foyer pour les y laisser étuver. Il suffit qu'en soulevant le couvercle on voie à la surface un frémissement causé par une ébullition douce. C'est à l'obtenir d'une manière constante que doit tendre toute la sollicitude de la cuisinière. C'est cette chaleur égale sans coups de feu qui produit les meilleurs résultats.

En terminant jetons un coup d'œil sur la maniére de roussir les plats et de préparer la sauce fondamentale ou sauce blanche.

Lorsque tout a été apprêté pour le mieux, les légumes étuvés de la manière la plus satisfaisante, il n'y a plus

qu'à donner la dernière main au plat en le faisant roussir. Beaucoup de cuisinières ont la fâcheuse habitude de faire rôtir la farine et le beurre jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur brun sombre, ce qui communique inévitablement aux mets un goût âcre et déplaisant. Ce serait là un inconvénient léger si en même temps cela ne suscitait des troubles dans la digestion. Les renvois, les aigreurs, la perte d'appétit, sont les suites imprévues de ces préparations. Chaque maîtresse de maison doit prendre soin de ne faire roussir ses plats que jusqu'à une couleur jaune brun. La satisfaction des siens sera la meilleure récompense de la peine qu'elle aura prise.

II. — Ustensiles de Cuisine (*)

On ne saurait pour le moment trouver rien de meilleur que les casseroles en fer bien émaillées, si l'on ne consent point à employer celles en terre, qu'il faut toujours préserver d'un feu violent, mais qui sont admira-

(*) Les récipients dans lesquels nous préparons et gardons nos aliments méritent de notre part la plus sérieuse attention. Beaucoup de maladies doivent être attribuées à la nature des ustensiles de cuisine.

Si l'émail contient du plomb, de l'étain, du zinc ou d'autres métaux nuisibles à la santé, il résulte de la cuisson quotidienne d'aliments renfermant des acides, comme le lait, les légumes, les fruits, les légumineuses, des combinaisons fâcheuses pour le corps humain ; elles exercent sur nous une influence journalière qui peut créer des états maladifs dont nous ne pouvons nous débarrasser tant que dure la cause qui les produit.

Dans ces derniers temps le commerce s'est mis à fournir des ustensiles en nickel dont on célèbre les avantages tout particulièrement : ils sont très solides, ne s'oxydent ni ne brûlent, mais leur prix élevé empêche que l'usage ne s'en généralise.

blement appropriées à la cuisson des légumes et des fruits.

Les récipients de fer émaillé doivent être munis d'un couvercle fermant bien et également émaillé autant que possible. Si on ne les pose pas sur un feu trop ardent, l'émail tiendra longtemps. Ils doivent être lavés et rincés proprement tous les jours ; et toutes les six ou huit semaines on doit y faire bouillir une solution de. soude pour les débarrasser des dépôts de matières minérales qui s'yattachent toujours. Les aliments ne doivent jamais être gardés, après leur cuisson, dans des récipients en fer, même émaillés, encore moins dans ceux en cuivre, fussent-ils étamés, parce que les acides contenus dans les végétaux attaquent le métal et forment avec lui des combinaisons dangereuses pour la santé.

N'employez de casseroles étamées que si vous ne pouvez pas vous en procurer d'émaillées.

Quant aux poëles à frire, on ne saurait recommander en aucun cas celles en fer, lorsqu'on en a à sa disposition de bien émaillées ou en terre (si on peut se servir d'un feu doux).

Dès que les aliments sont retirés des casseroles, lavez ces dernières, rincez-les à fond et retournez-les, laissez l'eau s'égoutter, et rangez-les lorsqu'elles sont sèches. Si vous ne pouvez les nettoyer de suite, remplissez-les d'eau jusqu'à ce que vous puissiez les récurer.

Ne versez jamais d'eau froide dans des pots très chauds. Evitez de vous servir de casseroles de cuivre, ou, lorsque vous les employez, nettoyez-les chaque fois préalablement.

Nous avons expliqué toute l'importance d'une cuisson lente et à une chaleur régulière pour conserver aux

aliments leurs qualités nutritives et gastronomiques. Seul l'emploi de la vapeur assure un résultat satisfaisant à ce point de vue, mais la plupart des appareils qui l'utilisent dans ce but se composent d'une marmite dont le fond troué comme une écumoire se superpose à une casserole renfermant l'eau d'ébullition ; de sorte que la vapeur, passant par les trous, entre en contact avec les légumes ou les fruits contenus dans la marmite, qu'elle entraîne avec elle une partie de leurs substances précieuses volatiles et que d'autre part leur jus tombe fatalement dans l'eau bouillante. Enfin on ne peut y faire cuire que des matières solides et assez volumineuses pour ne point s'échapper par les trous. Ces inconvénients restreignent considérablement le nombre des applications du procédé; heureusement il existe un appareil (fig. 1 et 2) qui, en les évitant, se prête à toutes les préparations culinaires dans les conditions les plus favorables. Grâce à lui on peut cuire les légumes ou les fruits les plus juteux et les grains les plus fins sans rien en perdre, dans des récipients fermés que la vapeur échauffe en circulant autour, sans les traverser ni y pénétrer.

Rendre ces récipients indépendants de la chaudière où se produit la vapeur dans laquelle ils sont déposés, tel est le système. Il est si simple qu'au besoin on pourrait remplacer cette machine par une grande marmite à couvercle. On mettrait au fond un peu d'eau, au milieu, le pot couvert contenant les substances à préparer ; on replacerait le couvercle de la marmite par-dessus et on réaliserait ainsi facilement la double enveloppe qui constitue la combinaison.

Décrivons-la plus au long (fig. 2) :

L'appareil destiné à la production de la vapeur se compose d'une casserole *a* surmontée d'une espèce de gazomètre *b* de la même largeur, qui s'y emboîte exactement. On enlève le gazomètre; on met au fond de la casserole à peu près un doigt d'eau *e*, puis on y place un

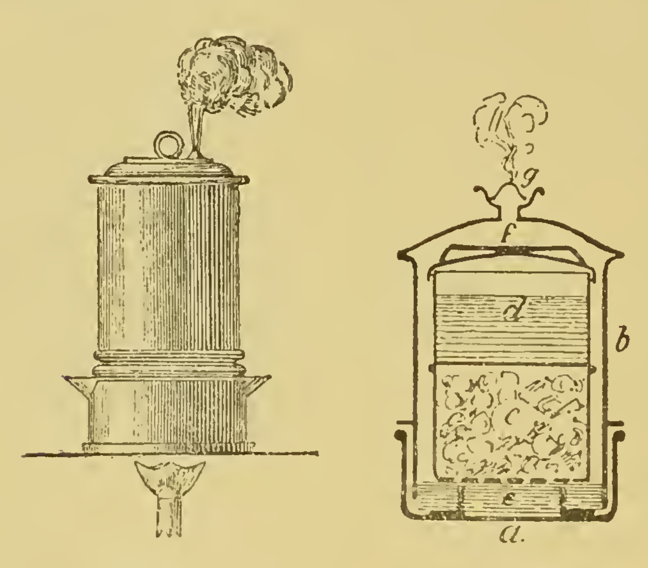


Figure 1.
Extérieur de l'appareil.

Figure 2.
Coupe intérieure.

petit cercle de métal dont la tranche supérieure dépasse le liquide de quelques millimètres et sur lequel on déposera les récipients *c* et *d* contenant les aliments à cuire, de façon qu'il reste entre l'eau bouillante et le fond de ceux-ci un espace suffisant pour la circulation de la vapeur. Ces récipients sont plus étroits que la casserole et munis de couvercles combinés de façon à permettre d'en superposer deux.

Le premier *c*, à fond troué, est destiné à la préparation des légumes d'un goût naturellement prononcé,

comme les choux, et dont on veut laisser échapper en partie les émanations pour diminuer leur âcreté.

Le second *d*, à fond plein, s'adapte sur le précédent et lui sert de couvercle. On y fait cuire les céréales, les fruits et les légumes dont on désire conserver tout l'arôme. Il possède un couvercle de métal *f*. Lorsque les récipients sont en place, on remet le gazomètre, on l'ajuste sur la casserole et l'on chauffe. La vapeur se dégage, traverse le pot troué *c* et frappe le fond du pot fermé *d*. Elle enveloppe leurs parois et va s'échapper au sommet du gazomètre par un orifice *g*, qui est surmonté d'une petite sonnette percée d'un trou à sa partie supérieure.

Un chauffage exagéré dévelppe-t-il trop de vapeur au risque de consommer rapidement l'eau de la casserole, la force du jet de vapeur soulève la petite sonnette qui s'agite frénétiquement à la grande joie des enfants jusqu'à ce que ce signal d'alarme ait éveillé l'attention de la cuisinière qui repoussera la marmite sur le côté du feu.

Veut-on n'employer que des récipients fermés, le couvercle bombé *f* de celui que l'on place au fond étant garni de quatre coudes en métal, le pot supérieur se trouve isolé du précédent et soumis à l'action de la vapeur par-dessous aussi bien que sur ses flancs. Grâce à ces ingénieuses dispositions on peut faire cuire deux ou trois plats distincts sans que leur réunion sous la même cloche à vapeur confonde leurs goûts. Les éléments solubles et les arômes contenus dans les substances alimentaires sont intégralement conservés ; et, pour prévenir leur dilution dans une trop grande quantité de liquide, on les recouvre de très peu d'eau sans

avoir à craindre qu'une évaporation rapide l'épuise, la vapeur qui les chauffe ne pouvant dépasser une température de 100 degrés. Et même, quand il s'agit de légumes ou de fruits très juteux, on les met à sec dans le vase et ils prennent alors une saveur particulière.

Enfin on est affranchi de cette surveillance que la

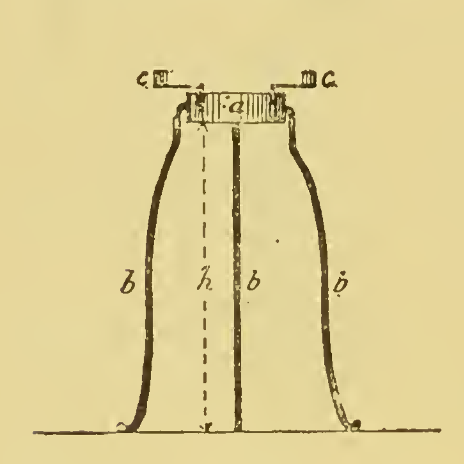


Figure 3.
Trépied de fer.

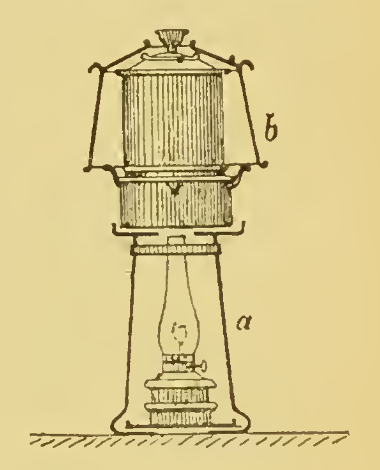


Figure 4.
Appareil sur le trépied, chauffé par une lampe à pétrole.

cuisine ordinaire impose à la ménagère soucieuse d'éviter que son diner ne brûle, car la marmite peut fonctionner 4 ou 5 heures sans avoir besoin que l'on renouvelle l'eau d'ébullition, si l'on a la précaution de la placer sur un feu lent.

Bien mieux l'inventeur a imaginé un trépied (fig. 3 et 4) soutenant la marmite au-dessus d'une lampe à pétrole dont l'action régulière est tout à fait propre à entretenir l'ébullition douce qui lui convient et dont la lumière permet de travailler sur la table même où le repas mijote avec un agréable murmure.

Ajoutons que certains mets difficiles à réussir dans le four, comme les crêmes, sont très aisés à apprêter dans cet appareil incapable de donner un coup de feu. Le pain complet s'y fait en 3 ou 4 heures; et, s'il n'y reçoit point de croûte, il y gagne dans toute sa masse une finesse de goût remarquable.

Il est fâcheux qu'une marmite aussi pratique se fabrique seulement en Allemagne chez Ludwig Schneider à Oos près de Baden-Baden. Il la fournit soit émaillée, soit étamée, pour le prix de 9 marks 50 (fr. 11.85) dans la petite taille destinée aux familles de 6 personnes et de 11 marks 50 (fr. 14.30) dans la grande taille proportionnée aux besoins de 12 personnes. Pour ceux qui le désirent il ajoute moyennant 75 pfennigs (fr. 0.90) un condensateur de chaleur (fig. 4*b*), espèce de cloche en fer blanc qui, mise par-dessus le gazomètre, condense autour de lui les rayons de chaleur émis par le fourneau, ce qui permet ou de diminuer l'activité de celui-ci ou d'accélérer le chauffage de la marmite à vapeur. Le trépied et la lampe à pétrole coûtent 1 mark 25 (fr. 1.55) chacun La dépense est assez vite compensée par les économies que l'on réalise en usant moins de combustible et en évitant de brûler des plats des lors immangeables.

III. — Assaisonnements

Toutes les substances que nous introduisons dans notre corps doivent remplir deux conditions : 1° le nourrir, servir autant à son développement qu'au remplacement des substances qu'il perd; 2° être indifférentes, c'est-à-dire, ne causer dans les organes et les tissus aucune irritation nuisible, ne pas être échauffante.

Ces considérations doivent nous guider dans le choix des assaisonnements, épices ou graisses. Parmi les épices exotiques, le poivre, les épices anglaises, le gingembre, le cardamon, sont fortement irritants, et échauffent ; même celles qui sont plus douces comme la cannelle, la girofle et la noix de muscade, peuvent, déjà en petite quantité, être nuisibles. Quant au

SUCRE

que nous ajoutons à beaucoup de plats, nous devons exiger qu'il soit le plus possible débarrassé de matières étrangères indigestes. Sa fabrication est suivie d'un raffinage au noir animal, et pour lui donner un bel aspect il est en partie bleui, en partie blanchi, de sorte qu'après un pareil traitement on peut se demander s'il est encore digestif. L'espèce de sucre relativement la plus pure est le sucre non bleui, ni blanchi, c'est le sucre candi. Il y a maintenant dans la commerce du sucre non bleui, mais il n'est pas encore complètement exempt de toutes traces de bleu, car s'il ne contient pas de bleu d'outremer mis à dessein, il n'en est pas moins contaminé par celui que la précédente campagne a laissé attaché aux machines. Malheureusement trop peu de personnes tiennent à une réforme sur ce point pour qu'un industriel se consacre à la faire. Le sucre non bleui a une vilaine couleur jaunâtre ou tirant sur le gris, c'est pourquoi on lui fait subir cette opération.

Nos organes devraient toujours rejeter ce qui leur est nuisible et par conséquent aussi le sucre bleui, mais ici comme en maintes autres occasions leur vigilance est en défaut. Interrogeons au contraire *les abeilles,* elles nous donneront une indication décisive. Les apiculteurs

savent que ces petites bêtes n'acceptent jamais de sucre bleui, c'est là une condamnation positive de cette denrée.

Pourquoi devrions-nous chaque jour manger ou boire des substances tinctoriales dans nos aliments? et si le sucre nous est indispensable, qu'importe au goût l'aspect de ce que l'on consomme, jaune, brun ou gris? Notre nourriture doit être purement naturelle. Le sucre candi remplacerait déjà avantageusement le sucre bleui; pourtant le plus pur serait *le sucre de canne indien;* il coûte un peu plus cher, mais il est bien préférable pour la santé.

Je ne saurais omettre de parler de la

SACCHARINE

C'est une substance sucrée, comme le disent les producteurs par euphémisme, que l'on tire du goudron de charbon de terre comme les couleurs d'aniline, l'acide carbonique et d'autres substances dont aucune ne saurait être supportée par notre estomac. La saccharine n'a rien de commun avec le sucre; je ne la mentionne que parce qu'on la présente comme pouvant le remplacer et constituant un préservatif contre les maladies, bien que l'estomac ne s'en accommode nullement. Que pas un de nos lecteurs ne s'y laisse prendre!

Le sucre du commerce n'est pas par lui-même une matière nourrissante, car la fabrication le sépare des substances nutritives qui lui appartiennent. Il n'est devenu d'un usage aussi général qu'à une époque récente; jusqu'au moyen âge il n'était employé qu'en médecine. Il est toujours un produit artificiel très condensé et ne se rencontre dans les aliments frais d'aucune sorte en quantité aussi considérable qu'on l'introduit

dans la préparation des mets. Dans les proportions où l'on s'en sert pour les pâtisseries il produit sur les organes digestifs une forte irritation. Il faut donc en être très sobre et ne pas faire de plats trop sucrés (*).

Parmi les épices indigènes la moutarde doit être regardée comme préjudiciable. Certaines personnes ne peuvent supporter les oignons (**). Le persil est beaucoup plus léger.

L'assaisonnement qui mérite le mieux d'être recommandé est le

JUS DE CITRON

il contribue à la nutrition et il est pleinement inoffensif, car il rafraîchit le sang. Il s'agit bien entendu de celui qui vient d'être exprimé fraîchement; celui que l'on prépare artificiellement n'a pas le même effet sur l'organisme. Le jus de citron n'est pas aussi coûteux qu'on le croit d'ordinaire lorsqu'on se conforme aux avis suivants :

1° On peut acheter des citrons non assortis pendant

(*) Certains fruits séchés nous offrent une proportion à peu près semblable. En séchant ils perdent la plus grande partie de l'eau qu'ils contiennent et la substance de chacun de leurs éléments se condense; aussi ne faut-il consommer les fruits secs qu'après leur avoir restitué leur quantité d'eau originaire en les faisant gonfler dans l'eau. L'omission de cette règle a pour conséquence que mangés à l'état sec avec la quantité de sucre très élevée qu'ils contiennent, ils produisent une irritation semblable à celle que cause un plat quelconque trop sucré.

(**) Cela s'entend des oignons crus et aussi en partie des oignons rôtis, mais s'ils sont bouillis et consommés avec mesure, ils sont tolérés même par les constitutions faibles, excepté dans certaines maladies; l'oignon ne doit pas être considéré seulement comme une épice, il contient aussi des principes nutritifs.

la plus grande partie de l'année de janvier à juillet dans les grands magasins de fruits du midi pour un prix variant de 10 à 15 centimes (à cette époque ils sont tous pleins de jus). Dès qu'on les a achetés, on les place à côté les uns des autres dans un endroit sec et aéré (*), par exemple dans une armoire près d'une fenêtre ouverte et l'on se sert d'abord des plus mous. A la fin de juillet il faut se munir d'une provision de citrons de Messine, de façon à faire face aux besoins jusqu'à la fin de l'année (ces citrons conservés avec le soin voulu se gardent fort longtemps). D'août à décembre ceux que l'on vend sont plus chers et sans jus.

Le jus de citron passé au tamis est un liquide d'une saveur aigre-douce qui ne peut être que salutaire, tandis que le vinaigre qu'il remplace est de toutes façons nuisible à la santé, car il décompose les corpuscules du sang.

On trouve maintenant partout un presse-citron en verre dit *américain* avec lequel on peut recueillir jusqu'à la dernière goutte tout le jus d'un citron. Il coûte environ 60 centimes. C'est le plus pratique de tous.

SEL

Le plus usité des assaisonnements, il ne remplit aucune

(*) Si l'on a à sa disposition une cave sèche et aérée, on peut y mettre les citrons dans une caisse remplie de sable sec (après les avoir essuyés avec une serviette propre et sèche), de manière à les en recouvrir. La caisse sera placée sur deux pierres ou deux bûches pour que l'air puisse circuler à l'entour. Les citrons gardés à l'air libre doivent être retournés de temps en temps et il faut enlever ceux qui commenceraient à se gâter.

des conditions dont nous avons parlé plus haut; non seulement il ne nourrit pas, mais encore il irrite.

Les éléments du sel, le chlore et le sodium, se trouvent dans presque tous les végétaux qui servent à notre alimentation, mais en quantité minime ($^1/_5$ % ou même moins) dans une proportion analogue aux autres sels de chaux, de phosphore, de fer et de soufre. La végétation de la plante les vivifie en quelque sorte et les transforme en matières organiques assimilables pour l'homme, qualité que ne saurait offrir le chlorure de sodium minéral. Ce dernier en effet y reste à l'état de corps étranger que l'on retrouve en quantités notables dans la salive, la sueur, les larmes, les mucosités, l'urine, en un mot dans toutes les sécrétions des personnes qui usent du sel. Il est refoulé vers les extrémités du corps (*).

Le sel ajouté à tous nos aliments exerce une irritation nuisible sur nos tissus. Le flux salin, beaucoup de maladies de peau (tuméfactions et végétations), les larmes des yeux (**) disparaissent peu peu à dès que l'on supprime

(*) Comme l'a dit le professeur *Virchow*, il y a des peuples qui ne connaissent pas le sel et qui produisent des individus tout aussi vigoureux que ceux qui en usent. L'abus du sel rend toutes les plaies plus difficiles à guérir, et ceux qui s'y livrent sont plus sujets aux éruptions que ceux qui s'en servent avec modération.

Le pain (au moins dans les villes) et tous les produits de la boulangerie sont salés, le beurre est salé, et le fromage aussi. Le lait de la vache nourrie avec du sel en contient déjà ; on en met dans la soupe, les légumes, les pommes de terre, à peine les fruits y échappent-ils !

(**) L'influence du sel sur les yeux est démontrée par l'expérience sur les bêtes au sujet desquelles le docteur Oidtmann dit dans son ouvrage L'*Abus du sel* : « On injectait du sel dans l'estomac, les intestins et sous la peau de plusieurs grenouilles ; on comparait

le sel, si toutefois le sang est lavé par des soins assidus de la peau (bains et lotions de tout le corps).

L'abus habituel du sel émousse souvent d'une manière singulière les nerfs du goût, au point que ceux qui y sont accoutumés trouveront fade et immangeable un plat qui en manquerait. Il n'y a pas d'autre ressource que d'en diminuer progressivement l'emploi jusqu'à ce qu'on puisse s'en passer complètement, ce à quoi l'on arrive en six mois, et chez beaucoup de personnes plus rapidement, suivant la force de l'habitude.

Il y a encore un moyen de s'en débarrasser en moins de temps, c'est de le remplacer par un autre assaisonnement plus facile à supporter, le jus de citron (*), qui satisfera particulièrement les nombreuses personnes qui aiment un goût acide.

---

leur état à celui d'autres grenouilles qui, abstraction faite du sel, recevaient une nourriture identique. Les premières éprouvaient des contractions violentes comme des crampes, sécrétaient de grandes quantités de liquide à travers la peau; leurs forces diminuaient, leur sensibilité et leur motilité disparaissaient progressivement à tel point que de fortes excitations galvaniques restaient inefficaces et que leur cœur cessait de battre. De plus l'injection de sel déterminait encore une cataracte grise causée par la formation de vacuoles. Au contraire une injection progressive d'eau pure rendait à la grenouille malade son état normal »

(*) L'importance du jus de citron est peu connue en général. Je fais remarquer particulièrement aux parents que l'emploi fréquent de jus de citron non délayé fournit en cas de diphtérie un secours précieux. Il a fait ses preuves contre les troubles de la digestion les plus graves. En cas d'indisposition subite, pour relever les forces vitales défaillantes, le jus de citron peut rendre des services éminents. (Une cuillerée à bouche d'eau avec le jus pur d'un ou deux citrons.) On fait disparaître le mal de cœur en un instant par l'absorption du jus de 3 à 4 citrons.

Il nous reste maintenant à parler des

CORPS GRAS

Au point de vue hygiénique il faut rejeter tout ce qui tire son origine de bêtes mortes, on ne peut donc employer pour apprêter les aliments aucune autre matière grasse que le beurre et l'huile végétale, et à la condition qu'ils soient tout à fait purs et aussi frais que possible. Si l'on n'est pas absolument sûr de la provenance du beurre (il faut qu'il vienne de vaches nourries d'une manière naturelle et non d'animaux (*) enfermés toute leur vie dans les étables), il vaut mieux se servir d'huile puisqu'il n'est pas difficile de s'en procurer de fraîche et de pure. Depuis peu, l'usage s'est répandu de l'huile de noix de coco épurée, qui contient, lorsqu'elle est bien préparée, près de 100 o/o de graisse; elle est donc plus avantageuse que le beurre et l'emporte sur lui en ce qu'elle brunit moins facilement quand on fait roussir (**). Elle est de plus légèrement aromatique. Toutefois, sous le rapport du goût, on n'a encore rien trouvé qui puisse remplacer le beurre frais et pur pour la cuisine et la confection du pain.

(*) On soupçonnerait à peine ce que l'avidité d'augmenter leurs bénéfices pousse les producteurs de lait et de beurre à employer pour la nourriture de leurs bêtes. Sans parler de la drèche, on a mélangé à leurs aliments de la graisse fondue (graisse de porc) et même du poisson. Et combien de vaches sont traitées par des procédés médicaux comme les hommes!

(**) On trouve le beurre ou huile de coco en France, chez Raphaël Miguet, à Amilly (Loiret). — La manufacture alsacienne dite de Than et de Mulhouse, à Mulhouse, (Courtois et Cie) fabrique sous le nom de Lauréol au prix de 2 francs le kilo un beurre de coco où le goût de ce fruit est parfaitement dissimulé.

Chapitre Ier

POMMES DE TERRE

Le nombre de ceux qui refusent toute valeur aux pommes de terre est heureusement fort petit en comparaison de l'immense majorité de ceux qui les considèrent comme une partie prépondérante de leur nourriture et comme un aliment sain, agréable et économique. On sait que le riz est pour les Hindous, les Japonais et les Chinois le plus apprécié et le plus indispensable des aliments, l'usage de la pomme de terre ne parait pas moins nécessaire aux populations laborieuses de France, d'Allemagne, d'Irlande et des États-Unis. Son utilité n'a point d'égale, car sans parler de son emploi industriel pour la fabrication de l'amidon, du sirop, du sucre et de la farine, elle se prête à la confection d'un nombre considérable de plats, se laissant combiner avec les substances les plus variées, si bien qu'une cuisinière autrichienne a pu écrire sur les mets où elle figure un livre spécial contenant 800 recettes. Il est donc facile de s'expliquer qu'elle doive occuper la première place dans un ouvrage consacré à la cuisine végétarienne.

1. **Pommes de terre en robe de chambre.** — La

meilleure méthode pour conserver d'une manière complète à la pomme de terre ses propriétés nutritives est de la rôtir, sans l'éplucher, sous la cendre chaude. On en met une couche de 2 ou 3 centimètres plus haut que la pomme de terre, on place du feu par-dessus et on la laisse rôtir le temps voulu. Préparée ainsi, elle sera très savoureuse.

Il est préférable de toujours laisser sa pelure à la pomme de terre cuite à l'eau ; elle garde ainsi les sels alimentaires qu'elle contient, ce qui est beaucoup moins certain quand on l'épluche crue.

Il faut laver les pommes de terre, puis les mettre au feu dans de l'eau bouillante (de telle façon qu'elles en soient couvertes) et les faire cuire à fond. Beaucoup d'espèces ont besoin d'un temps assez long pour cela; quelques-unes crèvent lorsqu'elles sont cuites, d'autres jamais, au contraire. Aussi convient-il au bout d'un quart d'heure de cuisson de piquer avec une fourchette les pommes de terre qui se trouvent au-dessus. Si elles sont dures à piquer, on les laisse encore cuire; cinq minutes après, on en tire une, on la prend avec une serviette, on la presse ; si elle s'écrase c'est qu'elle est bien cuite et l'on peut enlever les autres de la casserole.

Il y a des espèces de pommes de terre qui n'ont pas aussi bon goût cuites avec leur pelure que lorsqu'on les en a préalablement dépouillées ; il faut naturellement les faire cuire ainsi de préférence.

La cuisson dans le pot troué de la marmite à vapeur décrite p. 39 est un procédé bien supérieur au précédent, et elle garantit beaucoup mieux les pommes de terre contre toute déperdition de leurs éléments nutritifs.

Indépendamment de l'usage que l'on peut faire de ces

pommes de terre, pelées ou non, cuites à l'eau, pour accompagner d'autres légumes, elles servent encore par elles-mêmes de plat principal. On peut les manger avec du beurre, de l'huile d'olive (*) ou de lin, du fromage mou (fromage blanc). Ce dernier peut être amalgamé d'oignons hachés fins, pour ceux qui aiment ce mélange et peuvent le supporter.

2. **Pommes de terre sans pelure.** — C'est-à-dire épluchées crues. Elles seront cuites dans l'eau bouillante. Il faut les considérer comme étant à point lorsqu'on peut les couper facilement avec une fourchette. L'usage est de jeter leur eau de cuisson en maintenant le couvercle fortement sur la casserole pendant qu'on la retourne, puis de laisser les pommes de terre étuver ainsi pendant une minute. On les obtient de la sorte aussi blanches que la neige, et elles forment l'accompagnement le plus convenable pour les légumes.

Mais leur eau que l'on rejette n'a-t-elle aucune valeur ? Contient-elle des principes nuisibles et d'un goût mauvais comme on l'a cru longtemps à tort? Que l'on fasse à ce sujet un essai, en ne jetant pas l'eau mais en y faisant cuire encore quelques instants les pommes de terre épluchées que l'on y écrasera, et l'on pourra se convaincre que la purée ainsi obtenue est très savoureuse et inoffensive.

A l'inverse, en retirant les pommes de terre de leur eau, on peut s'assurer que celle-ci est encore bonne

(*) Pour ceux qui ne connaissent pas le mode d'emploi de l'huile comme assaisonnement, nous ferons remarquer que le meilleur procédé consiste à verser un peu d'huile sur son assiette, à mettre un peu de sel dessus et à y tremper un peu les pommes de terre.

à utiliser, car en y ajoutant un morceau de beurre, un peu de sel et quelques petits pains on en fera une soupe agréable.

Dans le sud et l'ouest de l'Allemagne on prépare un plat nouveau en ajoutant aux pommes de terre égouttées de la chapelure rôtie dans du beurre.

Autre variété. — Mettez des pommes de terre crues et épluchées avec des légumes avant qu'ils soient cuits à point et faites-les étuver ensemble jusqu'à cuisson complète. Ce mélange a une telle saveur que beaucoup le préfèrent à la façon ordinaire de manger les pommes de terre égouttées avec les légumes.

3. **Pommes de terre écrasées, râpées, en purée.** Après les avoir fait cuire comme il est dit au nº 2, mais en les coupant en petits morceaux ou en disques, on les écrase avec un pilon et on les réduit promptement en fine bouillie dans du lait chaud.

Quant aux pommes de terre cuites avec leur pelure suivant la méthode décrite au nº 1, on les épluche, on les râpe et on les prépare comme il vient d'être dit. Si l'on en fait un plat principal, on peut les assaisonner avec une sauce au beurre et aux oignons hachés fins sautés dans le beurre.

4. **Pommes de terre au persil.** — On épluche des pommes de terre et on les coupe en ronds ou en morceaux, on verse dessus de l'eau sans les en couvrir complètement, et on les fait cuire à fond. On fait roussir des oignons hachés fin dans du beurre fondu, on y ajoute du persil également haché, on délaie d'autre part un peu de farine dans de l'eau chaude de manière à obtenir une sauce bien liée que l'on mélange ensuite aux pommes de terre.

On peut aussi préparer ce plat avec des pommes de terre cuites avec leur pelure et épluchées ensuite ; ce dernier procédé est préférable.

5. **Pommes de terre sautées.** — On fera cuire les pommes de terre avec leur pelure, puis on les pèlera et on les coupera en ronds. On mettra avec du beurre fondu dans une poêle, des oignons hachés fin que l'on fera roussir ; on y versera les pommes de terre et on les retournera bientôt de manière à faire surnager les oignons (ils sentiraient le brûlé s'il l'on procédait autrement). En secouant souvent les pommes de terre, on les verra prendre une belle couleur blonde. On aura eu soin d'y ajouter un peu de sel.

On peut aussi couper en ronds les pommes de terre crues, après les avoir épluchées, et les faire sauter comme il est dit ci-dessus ; cette manière exige plus de temps, mais elle est préférée par beaucoup de personnes.

6. **Pommes de terre au citron.** — On épluche des pommes de terre et on les coupe en ronds ou en petits morceaux ; on les fait cuire, mais on les tire sur le côté du feu avant qu'elles ne soient complètement cuites. On fait roussir des oignons hachés fin dans un bon morceau de beurre avec quelques cuillerées de farine, un peu de sel, un peu de sucre et le jus de plusieurs citrons de manière à faire une sauce bien liée, qui aura un bon goût aigre-doux ; on la verse sur les pommes de terre et l'on fait cuire le tout quelques instants jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. On peut également se servir de pommes de terre cuites avec leur pelure et épluchées ensuite ; on les mélange avec la sauce dont nous venons de parler et on les fait cuire complètement.

7. **Pommes de terre aux poireaux.** — On lave, on nettoie et on coupe en morceaux des poireaux. On épluche des pommes de terre crues et on les coupe en ronds, et l'on met dans la casserole successivement un lit de pommes de terre et un autre de poireaux jusqu'à ce qu'elle soit remplie. On y ajoute du sel et assez d'eau pour couvrir les légumes. On fait étuver à feu doux et on mélange avec du beurre roussi. Manger avec du pain.

8. **Pommes de terre à la choucroute.** — On fait étuver de la choucroute dans un peu d'eau bouillante. Lorsque la cuisson est achevée, on y mélange des pommes de terre râpées préparées comme l'indique le n° 3 ; on remue le tout ensemble et on y verse une sauce blanche. Il est très agréable de manger avec cela du pain de blé non bluté ou du pain Kneipp.

9. **Pommes de terre aux oignons.** — On mettra par couches alternativement des pommes de terre cuites avec ou sans pelure, coupées en ronds, et des oignons épluchés et coupés aussi en ronds (un lit de pommes de terre, un lit d'oignons) et sur chaque couche un peu de beurre et de sel. On y ajoute assez d'eau chaude pour qu'elle arrive au niveau de la couche supérieure et on fait étuver le tout sur un feu doux.

Autre manière. — De jeunes oignons sont épluchés et cuits dans du beurre avec de fines herbes hachées fin et un peu de sel; on les mélange à des pommes de terre cuites avec ou sans pelure et coupées ensuite en ronds ou en petits morceaux. On fait étuver le tout. Manger avec du pain.

10. **Pommes de terre à la maître d'hôtel.** — Après avoir fait cuire des pommes de terre comme l'indique le

nº 2, on jette leur eau. On fait fondre du beurre sans le laisser roussir, on le verse sur les pommes de terre, puis on y ajoute du persil haché fin, on retourne convenablement le tout et l'on fait cuire encore quelques instants. Les pommes de terre nouvelles se prêtent mieux que les autres à cette combinaïson.

11. **Pommes de terre braisées.** — On épluche des pommes de terre crues d'une espèce farineuse les plus mincesque l'on puisse trouver. Après les avoir égouttées et passées dans un tamis, on les verse dans un pot de terre émaillé possédant un couvercle bien ajusté, également émaillé. On met le couvercle, le bouton ou la poignée à l'intérieur, on retourne le pot de façon que les pommes de terre reposent sur le couvercle, on les place ainsi dans un poële bien chauffé et on laisse cuire de 1 heure à 1 h. 15 m. Les pommes de terre cuites ainsi sont extraordinairement savoureuses.

Les pommes de terre sont susceptibles d'un grand nombre d'autres préparations, indiquées dans les différents chapitres qui suivent. On les trouvera facilement en se reportant à la table.

(Composition des pommes de terre : albumine 2, carbo-hydrates 20 $^3/_4$, sels 1, cellulose $^3/_4$, eau 75 $^1/_2$ %.)

Chapitre II

LÉGUMES

Si les avis sont partagés au sujet de la valeur alimentaire de telle ou telle substance, et de la quantité qu'il faut en prendre pour nous sustenter, on est unanime au contraire à considérer *le lait* comme un aliment complet capable de fournir à l'homme tous les éléments dont il a besoin pour se développer, pour la formation des muscles, des os, des cheveux et de la peau (*).

En examinant les matières nutritives qu'il contient, l'analyse chimique nous fait trouver dans le lait de la femme :

Eau	87 %
Albumine	2 »
Graisse	4 »
Carbo-hydrates (**). . . .	6 »
Sels	1 »

(*) On pourrait en conclure que le mieux serait de se nourrir uniquement de lait. Outre que ce ne serait pas toujours du goût de tout le monde, les dents de l'homme, une fois sorti de la première enfance montrent que les aliments solides et susceptibles de mastication lui sont dès lors nécessaires.

(**) Sous la dénomination de carbo-hydrates il faut comprendre l'amidon, le sucre, les matières mucilagineuses végétales. Dans le lait il n'y a que le sucre qui appartienne à cette catégorie.

Eau 87 %! Voilà qui devrait nous apprendre à ne point attacher tant de prix aux aliments qui, très nourrissants à la vérité, sont d'autre part pauvres en eau, mais à estimer davantage les produits du règne végétal dont la composition se rapproche tant de celle du lait. Comparons-la à celle donnée plus haut (*).

	Famille des choux.	Famille des raves.
Eau. . . .	88 %	86 %
Albumine. .	2 1/2 »	1 3/4 »
Graisse . .	1/2 »	1/4 »
Carbohydrates	6 1/2 »	9 3/4 »
Sels. . . .	1 »	1 »
Cellulose. .	1 1/2 »	1 1/4 »

Ainsi nous trouvons une grande analogie entre les légumes et le lait sous le rapport de leur composition chimique. On ne peut donc rejeter cette conclusion : qu'ils sont aussi utiles que lui pour la nourriture de l'homme, si l'on supplée à ce qui leur manque en matières grasses. Jusqu'à présent on n'a rien trouvé qui puisse remplacer complètement le lait, mais les comparaisons ci-dessus doivent nous servir à mettre en lumière l'importance trop méconnue des légumes, et l'exemple du lait démontre que l'albumine n'a pas besoin de prédominer dans l'alimentation comme on l'exigeait jusqu'aujourd'hui.

Dans la *période de l'allaitement,* où la croissance de

(*) Les analyses données ici comme toutes celles qui sont contenues dans ce livre sont tirées de l'ouvrage du professeur König (Berlin 1878). Elles indiquent la composition moyenne de chaque ubstance.

l'homme réclame *le plus de substances destinées à la formation de son corps,* 2 % d'albumine lui suffisent, et l'on veut que l'*adulte* en consomme 10 fois autant! Quelle inconséquence! Et il y a encore des gens attachés à ce préjugé.

L'eau contenue dans les légumes et aussi dans les fruits est la plus pure et la plus délicieuse que l'on puisse imaginer, distillée qu'elle est dans les végétaux sous l'influence de l'air qui les enveloppe, de la lumière et de la chaleur du soleil.

Toutes les substances nécessaires à notre nutrition, féculentes et azotées, ainsi que les sels nutritifs, nous sont offerts dans les légumes, etc., sous la forme la plus parfaite (*). Nous les y trouvons sans altération ni perte.

Personne s'est-il jamais imaginé, en faisant bouillir du lait, d'en jeter le quart pour le remplacer par de l'eau? il ne devrait pas plus venir à l'esprit, lorsque l'on fait cuire les légumes, de jeter l'eau où se trouvent

---

(*) Il est conseillé de puiser les sels alimentaires comme le fer, le phosphore, la potasse, le fluor, dans les aliments végétaux qui les contiennent sous la forme la plus digestive plutôt que dans le règne minéral sous la forme de pilules de fer, forme qui convient peu au corps humain parce que ces substances inorganiques n'ont pas été préparées par le travail de la plante, qui les vivifie en les combinant intimement avec les substances organiques. Déjà Hufeland dit à ce sujet (*Pathologie*, t. I, p. 98,4) : « Les sucs ou les éléments d'un végétal sont mélangés et élaborés d'une manière tellement particulière qu'aucune chimie industrielle ne pourrait l'imiter et que l'on constate bien qu'elle est le résultat d'une chimie vivante, c'est la forme organique. »

dissous par la cuisson des sucs nutritifs qui contiennent la plus grande partie des sels alimentaires dont nous avons parlé. On commet cette faute de plusieurs manières, et l'on appelle ce procédé *blanchir*, *égoutter* ou *jeter l'eau d'ébullion*. On le fait dans la pensée d'enlever ainsi aux légumes l'inconvénient de donner des gaz. Il est possible que des personnes dont les organes digestifs sont surexcités et affaiblis ne soient pas en état de supporter le chou sans qu'il soit blanchi. Ces malades doivent *provisoirement* renoncer tout à fait aux avantages d'un tel aliment *jusqu'à ce qu'ils soient rétablis*. Il n'est pas rare non plus que des personnes délicates ne puissent supporter l'air frais et pur et doivent s'y réhabituer peu à peu, mais cette intolérance s'étend à beaucoup d'autres bienfaits de Dieu. A tous ceux qui ne sont pas atteints de cette faiblesse, je recommande instamment de prendre pour règle absolue de *ne pas blanchir* les légumes et de les faire cuire ou plutôt *étuver très doucement* (Voir ci-dessus *Règles de Cuisine*) de manière que les substances aromatiques ne se perdent pas.

Il est aussi nuisible de laver les légumes à l'eau bouillante.

A cause de la grande importance de ce sujet, je ne puis renoncer à reproduire les indications suivantes tirées des analyses du chimiste anglais J -B. Coppock :

Une partie des substances qui entrent dans la composition des aliments sont solubles et par conséquent susceptibles d'être perdues par suite du mode de préparation des végétaux dans la cuisine moderne.

Le pouvoir dissolvant de l'eau augmente naturellement avec la température à laquelle on la porte.

Voici la liste des sels qui peuvent disparaître de la sorte :

Sels de potasse.	Sels de soude.
» chaux.	» magnésie.
» fer.	Phosphates.
Sulfates.	Chlorures.

On peut ajouter à cette liste les éléments organiques comme l'albumine, l'amidon et le sucre.

Ces pertes de substances alimentaires méritent d'être prises en considération, car les plus solubles sont précisément les plus faciles à digérer, et doivent engager à adopter un système de cuisson qui n'amène pas leur dissolution dans l'eau.

Pour étudier les effets désastreux d'une cuisine mal comprise, on peut choisir comme types des trois familles de légumes : tubercules, raves et salades, les pommes de terre, les carottes et les choux.

POMMES DE TERRE

Les pommes de terre dont la composition est : Eau 75,77, albumine 1,79, graisse 0,16, carbo-hydrates 21,31, sels 0,97, se prêtent à de nombreuses préparations qui peuvent être ramenées aux trois opérations suivantes : on les pèle, on les fait tremper et finalement on les cuit.

1. Pelées, trempées quelque temps dans l'eau avant de les jeter dans la casserole, puis mises à l'eau froide pour cuire elles perdent plus de la moitié de leur albumine et plus d'un tiers de leurs sels. Leur valeur nutritive est ainsi considérablement diminuée.

2. Pelées et cuites dans leur eau froide de trempage,

elles perdent $^1/_6$ de leur albumine et $^1/_5$ de leurs sels, 1 % de l'amidon seulement disparaît.

3. Pelées et cuites dans l'eau chaude elles perdent moins d'albumine que par l'un des deux procédés ci-dessus : seulement $^1/_{12}$; mais l'amidon et les sels disparaissent dans les mêmes proportions que dans les deux cas précédents.

4. Non pelées et mises à l'eau froide pour cuire, elles ne perdent plus que $^1/_{100}$ de leur albumine, $^1/_{30}$ de leurs sels, $^1/_{1000}$ de leur amidon.

5. Non pelées et mises à l'eau chaude, elles éprouvent une perte pratiquement égale à celle du numéro 4.

Il en résulte qu'il n'y a guère d'avantage à les mettre dans l'eau chaude plutôt que dans l'eau froide, du moment qu'on leur laisse leur pelure, mais qu'il est très important de la leur conserver.

CAROTTES

Leur composition est : eau 87,05, albumine 1,04, graisse 0,21, carbo-hydrates 10,80, sels 0,90.

Il est indifférent pratiquement de les mettre à l'eau chaude ou à l'eau froide, leurs éléments constitutifs étant aussi solubles dans l'une que dans l'autre, mais leur appauvrissement varie suivant le nombre des morceaux que l'on en fait.

En petits morceaux elles perdent la moitié de leur albumine, le quart de leur sucre et environ la moitié de leurs sels, parce que l'on multiplie les surfaces de contact avec l'eau ; en morceaux moyens, elles ne perdent plus qu'un quart de leur albumine, un quart de leur sucre et un tiers de leurs sels.

En gros morceaux elles ne perdent que $^1/_5$ de leur albumine. $^1/_6$ de leur sucre et $^1/_4$ de leurs sels.

CHOUX

Composition : eau 89,97, albumine 1,89, graisse 0,20, carbo-hydrates 6,71, sels 1,23.

Mis à l'eau froide ils perdent $^1/_3$ de leur albumine, $^1/_3$ de leur graisse et de leurs carbo-hydrates et à peu près tous leurs sels.

Mis à l'eau chaude ils éprouvent la même perte en albumine, en graisse et carbo-hydrates, mais ils ne sont dépouillés que d'un tiers de leurs sels.

Afin de ne rien négliger de ce qui peut assurer l'utilisation la plus complète de nos aliments, je dois faire remarquer que les légumes sont d'autant plus faciles à digérer qu'ils sont mieux en état d'être mâchés. Il ne faut donc pas les laisser étuver assez longtemps pour qu'il devienne impossible de les mastiquer convenablement, c'est dire qu'ils ne doivent jamais trop tendres.

Résumons donc les principes qui doivent nous guider dans le traitement des légumes :

1° Les laver à l'eau froide (ou en hiver simplement dégourdie) ;

2° Ne pas blanchir ;

3° Cuire ou étuver doucement ;

4° Ne pas les laisser devenir trop mous.

N'hésitez pas à employer les légumes conservés dans des récipients *de verre*, mais rejetez ceux qui le sont dans des boites de fer blanc, car il est assez vraisemblable que les acides des plantes aient formé avec le métal de la boîte des combinaisons qui gâtent l'eau et

les légumes eux-mêmes. Quant à ceux qui sont dans des vases de verre il faut garder, pour les préparer, l'eau dans laquelle ils se trouvent parce qu'elle renferme les substances alimentaires qu'ils ont perdues.

Je considère les **légumes confits dans des tonneaux**, par exemple les *haricots verts salés*, qui jouissent de tant de vogue, comme un produit presque sans valeur. Baignés dans le sel, dépouillés d'une grande partie de leur substances nutritives délayées dans la saumure inutilisable que l'on jette, les haricots désormais sans sucs mais pénétrés par le sel doivent enfin, pour être débarrassés de celui-ci, subir une cuisson dans l'eau bouillante. On rejette cette eau, et avec elle, outre le sel, le peu de matières nourrissantes qui restaient encore dans les légumes, de sorte que ceux-ci, plusieurs fois lavés, ne méritent plus le nom d'aliments.

On traite d'une manière analogue aux haricots verts *la choucroute*, qui cependant n'est point salée aussi fortement; on peut donc la consommer sans la priver de son eau, mais encore contient-elle toujours trop de sel. Si l'on tient à en manger, que l'on en prenne très peu à la fois; le chou frais, cuit à la vapeur, que l'on peut faire aigrir, si on l'aime ainsi, est à tous égards plus nourrissant.

Les légumes séchés, d'un emploi très commode, sont, après les légumes frais, ceux qui répondent aux besoins de la manière la plus satisfaisante. Ils remplacent ceux-ci assez avantageusement dans tous les cas où nous pouvons nous en procurer. Combien de maîtresses de maison déplorent d'être privées complètement en avril, mai et juin, de maints légumes favoris comme le chou de Bruxelles, le chou de Savoie, les haricots verts

et d'être réduites à employer ceux qui restent alors et qui n'ont plus une saveür convenable ou qui, sous l'influence de chaleurs prématurées, en avril, se décomposent et germent. Le perfectionnement des procédés de dessiccation et la multiplication des établissements qui les exploitent nous procurent de plus en plus le moyen de rendre nos menus indépendants des saisons.

La différence de prix entre les légumes séchés et les légumes frais n'est pas considérable. Le chou de Savoie et le chou rouge coûtent environ fr. 1.50 la livre, le chou blanc de fr. 1.15 à fr. 1.25, le chou de Bruxelles de fr. 2.50 à fr. 3.15, le chou-navet 1 fr., les carottes de 1 fr. à fr. 1.20, le chou-rave de fr. 1.60 à fr. 1.80, les petits pois nouveaux de fr. 2.80 à fr. 3.10, les haricots verts de fr. 2.50 à fr. 3.10.

Cinquante grammes de légumes séchés représentant une portion, pour le chou rouge une portion coûte donc environ 15 centimes, pour les carottes de 10 à 12 cent., pour les petits pois, les haricots, les choux raves, 30 cent.

Les légumes séchés(*) permettent d'économiser le temps, car ils n'ont pas besoin d'être nettoyés mais seulement triés et lavés à l'eau froide. On n'en perd rien non plus, tandis que la nécessité de sacrifier les parties extérieures des légumes frais en les nettoyant occasionne une perte ; enfin leur cuisson n'exige pas autant de temps que celle des légumes frais et ils se mâchent plus facilement. Une seule chose leur manque, c'est l'eau que contiennent les légumes frais et dont la pureté comme l'innocuité

(*) Les légumes séchés ne sont guère connus en France, à part la Julienne qui est peu estimée, la facilité avec laquelle on peut s'y procurer en toutes saisons les légumes frais venant d'Algérie, les rend moins précieux.

ne sont égalées par celle d'aucune de nos fontaines et de nos sources.

Donnons encore quelques règles pour la cuisson et la préparation des légumes.

Lorsqu'un légume a été trop réduit pendant la cuisson et qu'il est nécessaire d'y remettre de l'eau pour achever de le cuire, versez-y toujours de l'eau chaude et jamais de l'eau froide.

Le feu a-t-il été trop violent pendant la cuisson ou a-t-on laissé le légume trop longtemps sur un feu vif, de telle sorte qu'il est desséché ou brûlé? ne cherchez pas à réparer le dommage en versant de l'eau pour délayer ce qui est attaché, mais transportez de suite le mets dans une autre casserole et sacrifiez ce qui adhère au fond du premier récipient. Si la cuisson n'est pas complète, ajoutez de l'eau bouillante, et laissez-la s'achever sur un feu doux.

Beaucoup de légumes comme les carottes, les navets et les choux navets, le céleri, les panais, se dessèchent et prennent une mauvaise apparence lorsqu'on ne les fait pas cuire aussitôt après les avoir nettoyés; pour y remédier couvrez-les d'un linge mouillé jusqu'au moment de vous en servir.

Les légumes qui exigent plus de travail comme les épinards, les choux verts ou les choux de Bruxelles seront épluchés et nettoyés quelque temps avant de les faire cuire, par exemple la veille au soir; mouillez-les un peu et étalez-les dans un endroit aéré et froid.

En terminant, disons au sujet des légumes, comme nous le dirons plus tard au sujet des légumineuses, qu'il y a, outre le pain, un aliment tout indiqué pour les accom-

pagner, ce sont les *pommes de terre :* 1° parce qu'elles sont assez nourrissantes pour constituer avec des légumes un repas suffisant. Avec les légumineuses elles jouent un autre rôle. Pour composer judicieusement un repas avec des légumineuses, on doit y faire entrer pour la plus grande part (environ les $^2/_3$) des pommes de terre dont la valeur nutritive est moindre, et pour la plus petite des légumineuses qui forment une nourriture trop concentrée ; ou bien, si on ne les accompagne pas de pommes de terre, on remplace celles-ci par du pain léger ou du petit pain ; 2° la pomme de terre, étant susceptible d'être bien mâchée surtout lorsqu'elle a été cuite avec sa pelure, remédie aux inconvénients qui résultent de la difficulté de mâcher un légume trop défait; or celui qui ne mâche pas peut toujours considérer son dîner comme à moitié perdu pour la digestion ; 3° parce que la pomme de terre est non seulement savoureuse et nourrissante mais encore peu coûteuse.

Servez donc autant et aussi souvent que possible des pommes de terre en robe de chambre avec les légumes ; et quelquefois, pour changer, donnez-en qui aient été rôties ou cuites au four. On peut aussi ajouter aux légumes, avant qu'ils soient tout à fait cuits, des pommes de terre épluchées crues afin de les faire étuver en même temps. Ce procédé leur communique une onctuosité agréable, mais il ne faut jamais faire cuire des pommes de terre avec les légumineuses parce qu'elles enlèveraient à celles-ci leur goût.

12. **Choux rouges.**— On coupe en quartiers un chou rouge de moyenne grosseur. Après en avoir enlevé les premières feuilles et le trognon, on lave le chou, on le met dans un peu d'eau salée (pas trop d'eau) et on le

laisse étuver jusqu'à ce qu'il soit tendre. On prépare une sauce blanche suivant les instructions données au chapitre V; on y met du jus de citron et on la mêle au bouillon du chou; on la verse sur celui-ci et on le fait cuire encore un peu. On le mange avec des pommes de terre ou du pain.

On ne peut conserver au chou rouge son goût relevé et piquant qu'en le faisant cuire doucement; celui qui le laisse cuire rapidement et lui enlève son arôme en le blanchissant, devra se contenter d'un mets insipide.

Autre manière. — On peut encore découper le chou en minces et longues lanières et lui faire subir ensuite la préparation ci-dessus, mais les gourmets et ceux qui ont un estomac délicat, trouvent que le contact du couteau enlève au chou sa finesse de goût et sa digestibilité.

(Composition du chou : albumine 1 $^3/_4$ graisse $^1/_4$, carbo-hydrates 6, sels $^3/_4$, cellulose 1 $^1/_4$, eau 90 %.)

Observation préliminaire pour tous les légumes cuits au beurre. — Si l'on veut avoir des légumes délicats et fins de goût, comme cette manière de les préparer permet de les obtenir, il ne faut pas, après les avoir mis dans le beurre, les exposer à un feu ardent, mais les tirer au contraire sur le côté du feu en les couvrant bien. Toutefois les légumes à feuilles, comme les épinards, l'oseille et le pourpier, font exception et doivent être apprêtés en quelques minutes, pendant lesquelles il faut les remuer fréquemment.

13. **Chou rouge au beurre.** — On coupe en quatre un chou rouge débarassé de ses premières feuilles et de son trognon, on le lave, on le découpe en fines lanières et on le fait égoutter dans un tamis. On fait blondir un morceau de beurre (120 grammes pour une grosse tête

de chou), on y jette une pincée de sel, on remue en secouant la casserole, on y met le chou rouge et l'on fait cuire à une chaleur égale et modérée. Il ne faut pas en effet exposer le chou à un feu ouvert mais le faire cuire d'une manière ininterrompue, doucement, en le couvrant hermétiquement pour qu'aucune de ses vapeurs ne s'échappe. Ce qui l'accompagne bien, ce sont les pommes de terre, les nouilles ou le macaroni.

14. **Chou braisé avec champignons sautés.** — On prend une tête dure de chou rouge que l'on débarrasse de sa racine et que l'on coupe en deux, puis en fines lanières. Après l'avoir lavé et fait étuver complètement dans un peu d'eau salée, on le mélange à du beurre blondi et on le laisse cuire encore un peu sur le côté du feu.

On nettoie de jeunes champignons, qu'on lave bien soigneusement en changeant l'eau jusqu'à ce qu'elle ne contienne plus de sable, puis on les fait étuver à fond dans du beurre, avec un peu de sel.

Au moment de servir on arrose le chou rouge du jus d'un ou deux citrons, suivant la grosseur du chou, et l'on dresse le plat en mettant le chou braisé et les champignons l'un à côté de l'autre. On les accompagne de pommes de terre fraîchement cuites.

15. **Chou blanc.** — Il faut choisir pour ce plat, comme pour le chou rouge, des têtes de moyenne grosseur que l'on traite comme il est indiqué au n° 12. Le chou blanc a un goût aromatique et doux que ne connaîtra jamais celui à qui l'on ne sert que des choux blanchis. On le mange avec des pommes de terre ou du pain.

(Composition du chou blanc : albumine 2, graisse $^1/_4$, carbo-hydrates 5, sels 1 $^1/_4$, cellulose 2, eau 89 $^1/_2$ %.)

16. **Chou blanc au beurre.** — Le chou blanc débarrassé de ses feuilles extérieures, de sa queue, et découpé en fines lanières, est lavé et égoutté sur une passoire. On fait blondir du beurre, on le sale un peu, on y jette le chou blanc égoutté; et, après l'avoir bien couvert, on le laisse cuire à fond sur un feu doux.

17. **Chou de Savoie** (*). — Prendre de préférence des têtes à feuilles bien serrées et les couper en quartiers. Après avoir enlevé les trognons on devra examiner soigneusement les feuilles extérieures une à une jusqu'au cœur, laver le chou, puis le faire étuver, jusqu'à ce qu'il soit tendre, sur un feu modéré avec un peu d'eau légèrement salée. On fait cuire de la farine dans du beurre sans laisser roussir, avec des oignons hachés fins; on y verse le jus de chou, on fait épaissir la sauce en remuant, puis on la verse sur le chou et on laisse le tout bouillir quelques instants. On sert le plat avec des pommes de terre.

(Composition du chou de Savoie : albumine 3 $^1/_4$, graisse $^3/_4$, carbo-hydrates 6, sels 1 $^3/_4$, cellulose 1 $^1/_4$, eau 87 %.)

18. **Chou de Savoie au beurre.** — On coupe et l'on examine bien un chou de Savoie, on le lave et on le coupe en petits morceaux. Après l'avoir égoutté dans un tamis, on le jette dans du beurre fondu avec un peu de sel, et on le laisse étuver sur un feu doux; on le sert avec des pommes de terre.

19. **Choux de Bruxelles.** — Ils doivent être frais et bien serrés. Après les avoir débarrassés des feuilles

---

(*) C'est l'espèce de chou la plus appréciée et par conséquent la plus cultivée, en Savoie et en Lombardie.

jaunes et pourries, les avoir épluchés soigneusement et en avoir enlevé les petits trognons, on les lave bien et on les fait étuver à fond sur un feu doux dans de l'eau. légèrement salée, ce qui ne demande pas grand temps. On fait avec de la farine cuite dans du beurre et le jus fourni par le chou une sauce onctueuse. On la mêle aux choux en remuant avec précaution pour qu'ils ne se défassent pas et on laisse cuire complètement sur un feu doux. On les sert avec des pommes de terre.

(Composition des choux de Bruxelles : albumine 5, graisse $^1/_2$, carbo-hydrates 6, sels 1 $^1/_4$, cellulose 1 $^1/_2$, eau 85 $^3/_4$ %.)

20. **Choux de Bruxelles au beurre.** — On lave les choux après les avoir bien nettoyés, puis on les fait égoutter dans un tamis, on les jette dans du beurre fondu, on les fait cuire à feu doux en les couvrant bien. On les sert avec des pommes de terre ou du riz au beurre.

21. **Têtes de choux de Bruxelles.** Pour que les petites roses se développent mieux, on brise au moment voulu (d'ordinaire en septembre), les têtes des plantes de choux de Bruxelles. On en fait un excellent plat de légumes, en les faisant étuver à fond dans une petite quantité d'eau. On les arrose d'une sauce blanche préparée comme il est dit au chapitre V, et on les laisse cuire encore une minute, puis on sert avec des pommes de terre farineuses.

22. **Choux de Bruxelles aux petits pois.** — Des choux de Bruxelles bien serrés sont nettoyés, lavés, étuvés à fond, avec un peu de sel. Des petits pois triés et lavés sont étuvés dans la quantité d'eau nécessaire avec un peu de sel et versés sur les choux. On y ajoute

du beurre blondi et l'on fait mijoter encore une minute.

23. **Choux de Bruxelles au riz perlé.** — On fait étuver dans un peu d'eau salée des choux de Bruxelles nettoyés et lavés, Au moment de servir on y met du beurre blondi et du riz perlé préparé comme il est dit au *Riz perlé*.

24. **Chou vert (ou frisé).** — C'est l'espèce de chou la plus nourrissante (albumine 4, graisse 1, sucre 1 $^1/_4$, carbo-hydrates 10, sels 1 $^1/_2$, cellulose 1 $^3/_4$, eau 80 $^1/_2$ %). Il doit être bien frais et tout à fait frisé. On l'épluchera en examinant avec soin les feuilles même au revers ; on jettera les trognons grossiers comme aussi les parties jaunes ou pourries et l'on coupera les feuilles en deux parties ou davantage suivant leur grandeur. On fera étuver le chou dans de l'eau légèrement salée, sur un feu doux, jusqu'à ce qu'il soit tendre. On fera cuire dans du beurre de la chapelure avec une quantité égale de farine, sans laisser roussir, on ajoutera le bouillon du chou pour former une sauce onctueuse que l'on verse sur le chou et on le laissera mijoter encore quelques instants. On servira avec des pommes de terre.

Autre manière. — Le chou vert peut encore être préparé comme les épinards. On procède comme ci-dessus pour la cuisson. La condition principale pour éviter la perte des substances nutritives est ici comme toujours de prendre peu d'eau pour la cuisson et de faire étuver lentement afin que le bouillon ne soit ni trop long ni trop clair. Lorsque le chou est étuvé suffisamment, on le hache fin sur une planche de cuisine, on fait avec son jus et de la chapelure cuite dans du beurre une sauce qui, mélangée au chou haché, donnera une bouillie épaisse.

25. **Chou vert au beurre.** — On nettoie, on débarrasse de leurs côtes des choux verts, on les lave, on les coupe fin. On les met dans de l'eau chaude légèrement salée, on les fait bouillir peu de temps (toujours à feu doux), on les met dans du beurre fondu et on laisse étuver encore quelques instants. De bonnes pommes de terre farineuses forment un accompagnement agréable.

26. — **Chou vert aux marrons.** — On épluche une vingtaine de marrons, on enlève facilement leur seconde enveloppe en les faisant tremper quelques minutes dans de l'eau bouillante.

On les met au fond d'une casserole assez grande pour contenir un chou entier. On coupe les feuilles d'un chou vert, on les lave avec soin et on les dispose entières bien également dans la casserole au-dessus des marrons. Il faut les tasser vigoureusement. Puis on y verse un demi-litre de lait et, si l'on veut, deux cuillerées de crême.

On fait étuver doucement sur le côté du feu pendant 2 heures ou 2 $^{1}/_{2}$ heures en couvrant bien le récipient. Lorsque le chou est cuit, on prend le liquide pour l'épaissir et en faire une sauce avec du beurre et de la farine. On renverse alors sur un plat le chou qui a pris la forme de la casserole; on dispose les marrons à l'entour et l'on arrose le tout avec la sauce préparée.

Au lieu de conserver le chou entier, on peut, si on le préfère, en découper les feuilles et les mélanger en tous sens avec les marrons que l'on écrase lorsque le tout est cuit; néanmoins le liquide pourra être épaissi avec un peu de farine et de beurre et versé sur le mets pour le servir.

27. **Rejetons de chou vert** (premières pousses du

chou vert au printemps). — On les prépare comme les choux verts d'après les indications du nº 25.

28. **Choux-fleurs.** — Il y a différentes qualités de cette fine espèce de chou. Les meilleures sortes sont celles d'Italie, d'Algérie, le chou géant de Francfort, le chou nain d'Erfurt et le chou du nord de la France. Prenez les têtes à fleurs bien serrées et bien blanches, retranchez les grosses feuilles et le trognon, coupez une ou plusieurs fois la tête suivant sa grosseur, épluchez soigneusement chaque branche, enlevez les petites feuilles, lavez le chou, et faites-le étuver dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, sans le laisser trop longtemps, autrement il se déferait. Faites cuire alors de la farine dans un bon morceau de beurre, ajoutez-y le bouillon du chou pour en former une sauce bien liée que vous gardez au chaud pour la verser au moment de servir sur les branches de choux-fleurs disposées sur le plat. On le mange avec des pommes de terre.

(Composition : albumine 2 $^1/_2$, graisse $^1/_4$, sucre 1 $^1/_4$, carbo-hydrates 3 $^1/_2$, sels $^3/_4$, cellulose 1, eau 91 %.)

Remarque. — On peut aussi faire cuire le chou-fleur sans le couper de manière à le servir tout entier. Il a meilleur aspect ; mais on s'expose à ce que des vers y restent cachés, tandis qu'en le coupant on peut examiner soigneusement chaque partie et enlever les impuretés.

A ceux qui cultivent ces choux dans leur jardin je puis recommander de couvrir la tête du chou avec de grosses feuilles pendant qu'il pousse. On le surveille et souvent on trouve sur ces feuilles des chenilles que l'on jette au feu avec celles-ci.

29. **Chou-fleur au beurre.** — On coupe les feuilles extérieurement et le trognon, on épluche ce dernier et on le coupe en long. On partage la tête en plusieurs parties pour la bien nettoyer, on enlève les petites feuilles, on lave le chou et on le fait égoutter. On blondit un morceau de beurre, on y ajoute une pincée de sel, puis on y met le chou-fleur, les fleurs en haut, et on le fait étuver à feu doux. Au bout d'un quart d'heure avec deux cuillères on le retourne les fleurs en bas, on le recule sur le côté à feu plus doux encore, et on le laisse étuver une demi-heure, toujours très doucement. C'est une friandise de haut goût, surtout lorsqu'il est servi avec des pommes de terre farineuses.

30. **Brocoli ou chou-asperge.** — On prend les sommités du brocoli, variété du chou-fleur, on les nettoie, on les lave, on les fait étuver dans un peu d'eau et on les arrose d'une sauce blanche. On les mange avec des pommes de terre.

31. **Brocoli au beurre.** — On jette un peu de sel dans du beurre blondi, puis quelques oignons épluchés, on secoue un peu de façon que le sel se répande partout; on y met le brocoli nettoyé et lavé, puis on fait étuver à feu doux jusqu'à entière cuisson, sans que le chou se défasse cependant; on retire les oignons et on sert avec des pommes de terre.

32. **Épinards.** — Ils sont particulièrement riches en sels alimentaires, aussi leur préparation réclame d'autant plus l'attention de la ménagère.

(Composition : albumine 3 $^1/_2$, graisse $^1/_2$, carbohydrates 4 $^1/_2$, sels 2, cellulose 1, eau 88 $^1/_2$ %.)

Les expériences multiples que j'ai eu le loisir de faire m'ont prouvé que beaucoup d'épinards, soit à

cause de la qualité du sol où ils ont poussé, soit en raison des engrais, ont un goût amer, désagréable à quelques personnes, mais que d'autres remarquent à peine. En blanchissant ce légume, on ferait disparaître cet inconvénient, mais on lui enlèverait une partie des substances alimentaires importantes qu'il contient. Veut-on remédier à ce goût amer; que l'on observe courageusement la règle générale de ne pas blanchir et que l'on procède de la manière suivante :

Achetez des épinards frais, pas trop jeunes (car plus les feuilles sont petites, plus on a de travail) ni trop développés (dès qu'ils sont montés en graines, ils ont un goût fade); épluchez-les bien et lavez-les à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'eau ne paraisse plus sablonneuse et faites-les étuver sur un feu doux dans de l'eau faiblement salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez-les et égouttez-les sur un tamis au-dessus d'un récipient où coulera leur jus; puis hachez-les finement sur une planche de cuisine. On fait cuire de la chapelure dans du beurre, on y ajoute le jus des épinards, de manière à former un bouillon épais que l'on mêle au légume. On laisse le tout cuire doucement encore un peu; on dresse les épinards, (avec des œufs coupés en ronds si on les aime), et on les sert avec des pommes de terre ou du pain.

C'est surtout avec un mets aussi savoureux que l'épinard dont les propriétés puissamment salutaires sont franchement reconnues par tous les médecins, qu'il faut prendre garde de ne pas perdre les substances aromatiques et nutritives qu'il renferme. Le mode de préparation précédent est combiné de façon à obtenir ce résultat, et le suivant plus encore : faire étuver dans du

beurre (tout à fait sans eau), *c'est la meilleure manière de cuire les épinards.*

33. **Épinards au beurre.** — Des épinards soigneusement triés, sont bien lavés, effeuillés et hachés très fin. On fait blondir du beurre, on y jette un peu de sel, on y met les épinards et on les fait étuver doucement jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Des pommes de terres farineuses sont le meilleur accompagnement de ce plat.

34. **Autre manière.** — Après avoir fait cuire les épinards comme au nº 32, on les fait étuver doucement dans du beurre blondi avec un peu de sel pendant quelques minutes sur le côté du feu et on les sert avec des pommes de terre.

35. **Vert d'épinards** pour donner de la couleur aux sauces et purées vertes.

Pilez trois bonnes poignées d'épinards, pressez pour en avoir le jus que vous mettez dans une petite casserole sur le feu sans le laisser bouillir ; quand il est près d'y arriver, retirez et versez dans un tamis sur lequel restera le vert d'épinards. Se conserve avec du sucre.

36. **Choucroute au beurre.** — Quand on a la facilité de confire le chou soi-même, on ne doit pas négliger de le faire, car celui qu'on achète ainsi est salé outre mesure et souvent confit avec une quantité d'épices exagérée et nuisible (comme par exemple du carvi). Dès lors il est dangereux de s'en servir.

On maintient en ébullition la choucroute avec peu d'eau sur le côté du feu. Dès qu'elle est suffisamment tendre, on la mélange avec du beurre roussi et on la sert avec des pommes de terre farineuses.

37. **Choucroute aux pruneaux.** — On met la chou-

croute, en la couvrant bien. sur le côté du feu et on la maintient doucement en ébullition, avec peu d'eau. Quand elle est à point, on la mélange à du beurre roussi et l'on y ajoute les pruneaux que l'on a fait étuver d'avance (après les avoir lavés), avec peu de sucre dans la quantité d'eau nécessaire, jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. On laisse encore étuver le tout quelque temps.

38. **Choucroute aux pommes.** — On prend quelques pommes pelées et débarrassées de leurs pépins; on les coupe en petits morceaux, on les met avec la choucroute et un peu de sucre sur le côté du feu où on les maintient constamment en ébullition. Dès que le chou est attendri, on y verse du beurre roussi et l'on sert avec des pommes de terre.

39. **Tétragone (Épinards de la Nouvelle-Zélande).** — C'est une herbe tendre, durable et avantageuse qui ne devrait manquer dans aucun jardin. Les semences en sont dures, aussi doit-on les laisser germer d'abord. Lorsqu'elles ont germé, qu'elles ont été plantées et qu'elles se sont multipliées, elles se développent d'une manière luxuriante; quatre ou cinq pieds suffisent pleinement pour une couche, et fournissent à une famille des épinards savoureux pendant tout l'été et jusqu'à la fin de l'automne. Cet épinard résiste bien à une sécheresse prolongée et ne monte pas en graines facilement; ses feuilles d'un vert sombre sont tendres et charnues. On les cueille sans briser leurs tiges, car alors il repousse toujours d'autres feuilles, on les lave, on les fait étuver quelques minutes dans une petite quantité d'eau bouillante, avec un peu de sel, puis on les hache finement et on les arrose d'une sauce blanche. (Voir chapitre V.) Les pommes de terre farineuses accompagnent bien ce plat.

40. **Tétragone au beurre.** — Les feuilles fraîchement cueillies et lavées soigneusement sont finement hachées et on les fait étuver à feu doux, avec peu de sel dans du beurre fondu.C'est bientôt fait. Des pommes de terre farineuses sont encore ici un agréable accompagnement.

41. **Chou-rave.** — C'est quand il est jeune que le chou rave est le plus savoureux. Plus tard il n'est plus aussi tendre, il devient ligneux et l'herbe en est dure. On épluche les jeunes choux-raves, on les coupe en ronds et on les fait cuire à la vapeur ou étuver dans de l'eau légèrement salée. On enlève les feuilles, les tiges les plus tendres; on les lave, on les fait étuver dans une eau peu salée jusqu'à ce qu'elles soient amollies; on les hache ou on les coupe fin et on les mélange aux morceaux de choux-raves. On ajoute le jus du légume à de la farine délayée dans du beurre blondi, on laisse bouillir en remuant, on mélange cette sauce aux choux-raves et on laisse mijoter quelques instants. On sert avec des pommes de terre ou du pain comme accompagnement.

(Composition des bulbes de choux-raves : albumine 2 $^3/_4$, graisse $^1/_4$, carbo-hydrates 8, sels 1 $^1/_4$, cellulose 1 $^3/_4$, eau 86 %.)

42. **Chou-rave au beurre.** — On coupe en ronds de jeunes choux-raves épluchés et lavés et on les fait cuire peu de temps avec un peu de sel dans une petite quantité d'eau. On prend les feuilles les plus tendres, on les lave, on les hache fin, on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. On fait fondre du beurre, on y mélange les morceaux de choux et les feuilles hachées, et on fait étuver le tout

quelques minutes sur le côté du feu. Les pommes de terre accompagnent bien ce plat.

43. **Carottes.** — On nettoie, on lave, on coupe en carrés de bonnes carottes douces et on les fait étuver sur un feu doux dans un peu d'eau légèrement salée. On prépare une sauce blanche, (Voir chapitre V) on y ajoute le jus des carottes, on laisse bouillir en remuant, et l'on verse cette sauce sur les carottes en faisant attention de ne pas défaire ces dernières. On y jette un peu de persil, on laisse mijoter encore un peu et l'on sert avec des pommes de terre.

(Composition : albumine 1, graisse $^1/_4$, carbo-hydrates 8, sels $^3/_4$, cellulose 1, eau 89 %.)

Les carottes appartiennent à la catégorie des légumes à racines les plus savoureux. Leur odeur et leur douceur les rendent aussi agréables que faciles à supporter. Les carottes fraîches procurent bien mieux ces avantages que celles qui sont conservées longtemps. Les carottes de Nantes sont les plus aromatiques et leur goût s'apprécie bien, surtout avec le mode de préparation précédent et mieux encore avec le suivant.

44. **Petites carottes au beurre.** — On nettoie et on lave de jeunes carottes. On fait fondre du beurre dans une poële, on y ajoute du sel, on y met les carottes, on les couvre d'un couvercle, on les laisse cuire doucement sur le côté du feu. Quand elles sont devenues tendres, on y ajoute du persil haché après l'avoir lavé et on laisse cuire encore un peu. On sert avec des pommes de terre fraîchement cuites ou avec du riz perlé préparé comme il est dit au *Riz perlé*.

45. **Carottes au riz perlé.** — On gratte des carottes, on les lave bien, on les coupe en morceaux ou en ronds

minces et on les fait étuver à fond dans un peu d'eau bouillante légèrement salée. On y ajoute du beurre roussi et du persil haché finement et on fait étuver encore quelques instants. Au moment de servir on dresse le plat en mettant les carottes et le riz l'un à côté de l'autre.

46. **Carottes au macaroni.** — On nettoie, on coupe en morceaux et on lave des carottes, puis on les fait étuver dans un peu d'eau salée. On brise en morceaux du macaroni et on le fait étuver dans un peu d'eau salée jusqu'à ce qu'il soit devenu tendre, mais pas trop, pour qu'on puisse encore le mâcher. On mélange alors les carottes au macaroni, on y verse du beurre roussi, on remue bien le tout et on laisse mijoter un peu.

47. **Carottes aux asperges.** — On fait étuver de grosses carottes ou de petites carottes et on les mélange avec des asperges que l'on a grattées et coupées en morceaux de la longueur des morceaux de carottes. On laisse alors le tout cuire ensemble et l'on y ajoute une sauce liée avec de la farine, du beurre et le jus des légumes; on laisse mijoter encore un peu, on sert avec des pommes de terre.

48. **Carottes Vichy.** — Prenez des carottes nouvelles et épluchez-les. Quand il y en a environ deux litres, coupez-les en tranches très minces, aussi minces que possible et placez-les sur le feu dans une casserole avec 125 grammes de beurre très frais, du sel et deux cuillerées de sucre en poudre. On remue de temps en temps pour faire cuire les carottes également, on couvre la casserole. Après une demi-heure de cuisson on découvre la casserole, on laisse roussir quelque peu les carottes en les remuant très souvent. Ce mets très simple est délicieux.

49. **Petites raves blanches.** — Elles sont tendres et cuisent rapidement. Elles possèdent un goût épicé mais non fort. C'est après les salsifis la sorte de raves la plus nourrissante (exception faite du raifort). On les gratte bien, on les lave dans de l'eau froide ou tiède, puis on les met, avec une petite quantité d'eau bouillante peu salée, dans un récipient aussi large que possible et on les fait étuver sur un feu doux. Il faut éviter de les remuer pendant ce temps avec une cuillère parce qu'elles se briseraient et n'auraient plus un bel aspect. Enfin on prépare une sauce onctueuse avec de la farine étuvée dans du beurre et le jus des raves, on la verse sur les légumes et on laisse étuver encore un peu. On sert avec des pommes de terre.

(Composition : albumine 3 $^1/_2$, carbo-hydrates 11 $^1/_2$, sels 1 $^1/_4$, cellulose 1 $^3/_4$, eau 82 %.)

50. **Raves blanches au beurre.** — On lave bien, après les avoir nettoyées, des petites raves blanches que l'on fait étuver avec un peu de sel dans du beurre fondu, sur un feu doux. Les pommes de terre sont un accompagnement agréable.

51. **Petites raves blanches aux petits pois.** — On gratte, on lave des petites raves blanches et on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée. On fait étuver des pois verts, triés et lavés, avec un peu de sel, puis on les mélange aux raves. On fait roussir du beurre, on le verse sur les légumes, et on laisse mijoter quelques instants. On sert avec des pommes de terre.

52. **Petites raves blanches au riz perlé.** — Les raves cuites comme dans le précédent numéro, sont mélangées avec du beurre roussi et on les sert avec du riz perlé (voyez *Riz perlé*).

53. **Salsifis ou Scorsonères.** — On cultive en beaucoup d'endroits cette rave très nourrissante. Digne par son goût d'être mise sur le même rang que les asperges (qu'elle surpasse de beaucoup par sa valeur nutritive), on la trouve à l'état sauvage dans les prairies et les fossés (*). Il serait à souhaiter que l'on en plantât partout comme des carottes. Son arôme et son goût sont appréciés et sa digestibilité égale celle des asperges, des choux-fleurs et des autres légumes similaires, au point que l'on s'explique qu'elle soit recherchée par beaucoup de gourmets.

Prenez les salsifis lorsqu'ils sont pas trop minces et que l'intérieur en est blanc (non panaché); débarrassez-les du sable qui y adhère, grattez-les bien et mettez-les dans de l'eau additionnée de lait ou de vinaigre dans laquelle vous les gratterez jusqu'à ce qu'ils deviennent blancs. Alors coupez-les en morceaux de 4 centimètres de long ou en cubes, faites-les cuire doucement dans de l'eau un peu salée. Il suffit de très peu de temps pour qu'ils soient à point. Traitez-les comme les petites raves blanches, nº 46. On les sert avec des pommes de terre ou du pain.

(Composition : albumine 1, graisse 1/2, sucre 2 1/4, carbo-hydrates 12 1/2, sels 1 1/4, cellulose 2 1/2, eau 80 %.)

54. **Salsifis au beurre.** — Des salsifis nettoyés, lavés et coupés en morceaux sont étuvés avec un peu de sel dans du beurre blond, à feu doux. Des pommes de terre forment un bon accompagnement.

55. **Autre manière.**— Les salsifis sont mis, sans être

(*) Les salsifis sauvages ont un goût amer et ne s'attendrissent pas en cuisant.

coupés, dans un peu d'eau salée pour les faire étuver, on les retire et on les jette dans du beurre fondu dans lequel on les laisse cuire encore un peu et on les sert avec des pommes de terre.

56. **Salsifis et carottes au beurre.** — On nettoie, on lave des carottes, on les coupe en morceaux et on les fait étuver avec du sel dans un peu d'eau (*). On a préparé de même des salsifis, puis on les met tous deux dans du beurre où on les fait cuire encore un peu. Des pommes de terre farineuses sont excellentes avec ce plat.

57. **Salsifis aux petits pois.** — On gratte soigneusement des salsifis, chaque racine doit être mise, aussitôt nettoyée, dans de l'eau additionnée d'un peu de vinaigre ou de lait (pour leur garder un bon aspect). On lave ensuite les racines, on les coupe en petits morceaux, on les fait étuver à fond dans de l'eau légèrement salée et on les mêle avec des pois verts triés, lavés et étuvés. On y ajoute du beurre roussi et on laisse le tout mijoter quelques instants avant de servir.

58. **Salsifis au riz perlé.** — Des salsifis préparés comme au numéro précédent sont jetés dans du beurre roussi ; lorsqu'ils sont complètement cuits on les y laisse mijoter quelques instants et on y joint du riz perlé. (Voyez *Riz perlé.*)

59. **Choux-navets (Brassica napus).** — Il ne faut pas les confondre avec les choux-raves qui croissent au-dessus de terre. Ils doivent être *sucrés* et *juteux*. Le *Beurré jaune* est le meilleur, les espèces inférieures servent de fourrage. Après avoir épluché et lavé les choux-navets, on les coupe en ronds, on les fait étuver dans de l'eau bouillante

(*) L'eau de cuisson peut être employée pour une soupe.

légèrement salée. A de la farine délayée et cuite dans du beurre on ajoute le jus des choux-navets pour former une sauce onctueuse que l'on mélange avec ce légume, on fait mijoter le tout quelques instants et on sert avec des pommes de terre.

(Composition : albumine 1 $^1/_2$, carbo-hydrates 7 $^1/_2$, sels $^3/_4$, cellulose 1, eau 89 $^1/_4$ %.)

60. **Choux-navets au beurre.** — Les choux-navets épluchés, coupés en ronds et lavés seront cuits rapidement dans un peu d'eau salée et arrosés de beurre fondu. On les laisse étuver encore un peu et on les sert avec des pommes de terre.

61. **Choux-navets aux petits pois.** — On fait étuver des petits pois triés et lavés, jusqu'à entière cuisson, mais de manière qu'on puisse encore les mâcher; on les mêle à des choux-navets préparés comme ci-dessus. On ajoute du beurre roussi, on remue bien le tout et on laisse étuver encore quelque temps. On les mange avec des pommes de terre ou du pain.

62. **Choux-navets au riz perlé.** — On épluche et coupe en ronds des choux-navets, on enlève les parties ligneuses, puis on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. On y ajoute du beurre roussi, on les laisse étuver encore quelques instants et au moment de servir on les mélange au riz perlé. (Voyez *Riz perlé.*)

63. **Choux-navets aux pruneaux.** — Les choux-navets sont préparés comme au numéro précédent. On fait cuire de la farine blanche dans du beurre, on la mêle aux choux-navets, on y ajoute des pruneaux étuvés. On retourne bien le tout ensemble et on le fait mijoter encore quelques minutes.

64. **Panais.** — Ces raves, semblables aux racines de persil, doivent être bien nettoyées, lavées et coupées en morceaux longs. On les traite pour tout le reste comme les carottes. Elles sont très douces et bien des personnes se servent de jus de citron pour en relever le goût. On les sert avec des pommes de terre ou du pain.

65. **Panais au beurre.** — Les panais nettoyés, lavés et coupés en petits morceaux, sont étuvés dans un peu d'eau salée. Puis on les arrose de beurre fondu, on laisse étuver encore quelques minutes et on les sert avec des pommes de terre farineuses.

66. **Panais avec pois au beurre.** — Des pois verts lavés et étuvés sont mélangés avec des panais également étuvés. On y ajoute du beurre fondu, le jus d'un citron, on fait cuire ensemble quelques instants, puis on sert avec des pommes de terre.

67. **Panais au riz perlé.** — Les panais étuvés jusqu'à ce qu'ils soient attendris sont mélangés à du beurre blond et l'on prépare le plat en y ajoutant du riz perlé (voyez *Riz perlé*).

68. **Panais avec carottes.** — Ces deux légumes sont étuvés séparément puis mélangés à une sauce blanche faite selon les indications du chapitre V, on laisse étuver le tout quelques minutes et l'on sert avec des pommes de terre.

69. **Panais avec carottes au beurre.** — On suit les indications du numéro précédent, mais au lieu d'une sauce blanche, on ajoute aux légumes du beurre blond.

70. **Betteraves.** — Sans que l'on puisse en découvrir la raison, les betteraves sont peu employées comme légumes. Elles sont toujours un peu fermes et demandent à être bien mâchées, *mais si l'on n'y manque pas on les*

digèrera aussi bien que les carottes, qu'elles dépassent en valeur alimentaire. Les *betteraves plates d'Egypte* sont les plus douces, mais on ne les cultive pas partout.

On les gratte bien, on les lave, on les coupe en ronds ou en morceaux longs et on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée; avec le jus on prépare une sauce onctueuse en y ajoutant de la farine cuite dans du beurre, on la verse sur les betteraves et on laisse mijoter le tout quelques instants. En dernier lieu on peut y mettre un peu de jus de citron. On sert avec des pommes de terre ou du pain.

(Composition : albumine 1 $^1/_2$, carbo-hydrates 9 $^1/_2$, sels 1, cellulose 1, eau 87 %.)

71. **Betteraves au beurre.** — On les fait étuver comme au numéro précédent, l'on y ajoute du beurre fondu et on laisse cuire encore quelques instants. Des pommes de terre accompagnent bien ce plat.

72. **Betteraves au riz perlé.** — On lave bien les betteraves, on les met à l'eau froide et on les fait cuire jusqu'à ce que la peau s'enlève facilement. On les coupe en ronds, on les fait étuver dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. On fait blondir du beurre, on le mélange aux betteraves, on fait étuver quelques instants et l'on sert avec du riz perlé. (Voyez *Riz perlé.*)

73. **Betteraves aux nouilles.** — On prépare les betteraves comme au numéro précédent et on les sert avec des nouilles. (Voyez *Nouilles.*)

74. **Asperges.**— Les asperges doivent être juteuses et non ligneuses (elles doivent se briser comme du verre). On nettoie et gratte les tiges depuis le dessous de la tête jusqu'à l'extrémité. On les coupe en morceaux de 5 cen-

timètres de long (ou on les laisse entières) et on les fait cuire dans de l'eau bouillante légèrement salée, dans un récipient large, sur un feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient attendries. On fait une sauce onctueuse avec la sauce blanche décrite au chap. V et additionnée du jus des asperges, on la verse sur celles-ci et on laisse étuver quelques instants. On sert avec des pommes de terre ou du pain.

L'asperge est un légume très tendre, savoureux et facile à digérer, qui paraît à l'époque de l'année la plus pauvre en légumes, mais elle n'est pas assez bon marché pour fournir un aliment aux pauvres. Il faudrait avoir un jardin assez grand pour y réserver une place aux plants d'asperges à côté des pommes de terre et des autres légumes. Sur ce point encore le retour à la nature amènerait des changements heureux.

(Composition : albumine 1 $^3/_4$, carbo-hydrates 3, sels $^1/_2$, cellulose 1, eau 93 $^3/_4$ %.)

75. **Asperges au beurre.** — On épluche, on lave, on coupe en morceaux des asperges; on les met avec du sel dans du beurre fondu et on les fait étuver à fond sur le côté du feu. Les pommes de terre farineuses forment un agréable accompagnement.

76. **Asperges en branches au beurre.** — Même préparation qu'au numéro précédent, mais on laisse les asperges entières.

77. **Asperges aux petits pois.** — Des asperges préparées comme ci-dessus, coupées en morceaux, sont étuvées dans un peu d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. On a étuvé de même de jeunes pois. On y ajoute une sauce blanche (voyez chapitre V) et l'on fait cuire le tout ensemble quelques instants. On sert avec des pommes de terre.

78. **Autre manière.** — On fait étuver les asperges et les pois séparément dans du beurre fondu avec un un peu de sel, puis on les mélange et on les laisse encore quelques minutes sur le feu. On sert avec des pommes de terre.

79. **Asperges aux pois verts.** — Des asperges grattées et coupées en morceaux sont mises avec du beurre fondu et un peu de sel, sur le côté du feu pour étuver. Des pois triés et lavés sont étuvés dans un peu d'eau salée puis mélangés avec les asperges, et on laisse le tout mijoter ensemble quelques instants. On les mange avec des pommes de terre.

80. **Concombres braisés.** — Après avoir bien épluché les concombres on les coupe en morceaux longs, on enlève les pépins et l'on coupe les morceaux à la taille qu'on veut leur donner définitivement, puis on les fait braiser dans un large récipient avec un peu d'eau chaude légèrement salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres (ce qui exige peu de temps). On fait blondir du beurre, on y ajoute le jus des concombres et on prépare le mélange suivant : on délaie quelques jaunes d'œufs avec une demi-cuillère de farine et le jus de un ou deux citrons de sorte que le tout reste bien fluide ; on prend avec une cuillère le jus des concombres et on le verse en remuant (*) sur les œufs de manière à en remplir une tasse. On répand alors cette sauce sur les concombres et l'on fait cuire encore le tout sur le côté du feu (**). On sert avec des pommes de terre ou du pain.

(*) Si l'on ne remue pas, l'œuf se coagule et la sauce a un vilain aspect.

(**) Les concombres sont encore fort bons si l'on n'y ajoute pas d'œuf.

On soupçonne les concombres d'être difficiles à digérer ; on les a même accusés de favoriser l'éclosion du choléra. Combien l'on a tort de s'en prendre ainsi par ignorance à des végétaux parfaitement inoffensifs. Celui qui vit d'une manière conforme à la nature et se nourrit de concombres, d'autres légumes, de lait, de fruits, de salade, de pain et d'autres aliments végétaux se prémunit de la meilleure façon contre le choléra. Si l'on a des préventions contre le concombre cru, il suffit d'essayer une fois de le faire cuire selon l'indication ci-dessus pour s'apercevoir de la transformation qu'il subit par la cuisson. Il est difficile de trouver quelque chose de plus tendre et de plus doux que le concombre braisé.

(Composition : albumine 1, carbo-hydrates 2 $^1/_4$. sels $^1/_2$, cellulose $^1/_2$, eau 95 $^3/_4$ %.)

81. **Concombres au beurre.** — On coupe en morceaux des concombres frais et épluchés et on les fait cuire de 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée, on les retire, on les égoutte, on les jette dans du beurre fondu et on les y laisse cuire encore. On les sert avec des pommes de terre.

82. **Autre manière.** — Le concombre épluché et coupé en morceaux est mis dans du beurre fondu avec un peu de sel, on l'y laisse étuver à petit feu. Des pommes de terre farineuses forment un bon accompagnement.

83. **Concombres frits.** — On épluche des concombres frais, on les coupe en quatre morceaux et on les fait étuver de 2 à 3 minutes dans de l'eau salée, on les retire, on les plonge dans un œuf et de la chapelure et on les fait rôtir dans du beurre jusqu'à ce qu'ils prennent une

belle couleur brun clair. On les mange avec des pommes de terre farineuses.

84. **Concombres confits sautés.** — On épluche des concombres confits, on les partage en quatre et on enlève les poches à pépins. On rôtit du beurre dans une poêle, on y jette les morceaux de concombre et on les fait cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et prennent une belle couleur blonde. On les sert avec des pommes de terre fraîchement cuites.

85. **Poireaux.** — Si l'on veut apprêter des poireaux comme légumes il faut prendre la meilleure sorte ; elle a des feuilles tendres. Après avoir enlevé les feuilles extérieures, on coupe les poireaux en morceaux de 3 centimètres de long, on les lave bien, et on les fait cuire dans de l'eau peu salée, on mêle le jus du légume avec une sauce blanche comme il est dit au chapitre V, on remue le tout sur un feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe et on la verse sur les morceaux de poireaux que l'on fait étuver encore un peu. On les sert avec des pommes de terre.

86. **Oseille.** — La meilleure est celle qui est encore jeune et qui possède des feuilles tendres. On enlève les tiges, on lave et on coupe l'oseille, on la fait étuver sur un feu doux avec un peu de beurre et de sel et en dernier lieu on l'arrose d'une sauce onctueuse composée de farine étuvée dans du beurre blondi, préparée à part de manière à former avec l'oseille une bouillie épaisse et l'on sert avec des pommes de terre ou du pain. On peut aussi apprêter l'oseille suivant la recette donnée pour les épinards au n° 32.

(Composition : albumine 2 $^1/_2$. carbo-hydrates 3 $^3/_4$, sels $^3/_4$, cellulose $^3/_4$, eau 92 $^1/_4$ %.)

87. **Oseille avec épinards au beurre.** — Au lieu de les faire étuver dans de l'eau, on met les deux légumes hachés finement, après les avoir soigneusement lavés, dans du beurre fondu, et on les fait étuver doucement sur le côté du feu en couvrant bien. On sert avec des pommes de terre.

88. **Oseille aux raisins de Corinthe.** — On met l'oseille avec les raisins de Corinthe (1 poignée de raisins pour 2 litres de feuilles) après les avoir nettoyés, dans du beurre blondi, et on les fait étuver sur le côté du feu jusqu'à ce que les raisins soient bien gonflés. Les pommes de terre en sont le meilleur accompagnement.

89. **Oseille au beurre.** — On enlève les tiges des feuilles en les pinçant, on lave les feuilles, on les hache fin après les avoir lavées et fait égoutter dans un tamis. On fait blondir du beurre, on y jette une pincée de sel, on la fait cuire doucement et d'une manière continue sur le côté du feu jusqu'à ce que le jus soit suffisamment réduit par la cuisson. Comme accompagnement des pommes de terre, des nouilles ou des boulettes.

90. **Bette ou Chou romain.** – Les feuilles de bette sont bien lavées et traitées comme les épinards. Elles ont un goût fin et prononcé. Les pommes de terre vont bien avec.

(Composition : albumine 1 $^1/_4$, carbo-hydrates 4, sels 1, cellulose 1 $^1/_4$, eau 92 $^1/_2$ %.)

91. **Côtes de feuilles de bettes sautées.** — Les côtes très épaisses de la bette sont épluchées et rôties dans du beurre fondu avec du sel. Les pommes de terre sont le meilleur accompagnement.

92. **Chicorée.** — On enlève les feuilles extérieures de la chicorée, on débarrasse de leurs côtes dures celles

qui sont à l'intérieur, on fait étuver dans un peu d'eau salée les feuilles jaunes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et on les traite comme les épinards (nº 32.) On sert avec des pommes de terre.

(Composition : albumine 1 $^1/_4$, carbo-hydrates 3 $^1/_2$, sels $^3/_4$, cellulose $^3/_4$, eau 93 $^3/_4$ %.)

93. **Pourpier (Portulaca oleracea).** — C'est une plante aux feuilles tendres et grasses, qui croit à l'état sauvage mais qui peut aussi être cultivée dans les jardins. Les feuilles du pourpier de jardin fournissent un légume réellement fin. On enlève les feuilles de leurs tiges, on les lave, on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, on les hache en petits morceaux et avec leur jus on fait une sauce blanche (voir chapitre V) que l'on mélange au pourpier. On laisse mijoter encore un peu et l'on sert avec des pommes de terre.

(Composition : albumine 2 $^1/_4$, graisse $^1/_2$, carbo-hydrates 2 $^1/_4$, sels nutritifs 1 $^1/_2$, cellulose 1, eau 92 $^1/_2$ %.)

94. **Pourpier au beurre.**— On lave et l'on hache fin les feuilles de pourpier. On fait fondre du beurre, on y jette un peu de sel et les feuilles de pourpier, on fait étuver à fond sur le côté du feu, ce qui est promptement fait. Des pommes de terre farineuses ou du pain accompagnent bien ce plat.

95. **Petits pois verts.** — On fait étuver des pois verts débarrassés de leurs cosses dans de l'eau légèrement salée Dans une sauce blanche (voir chapitre V) on met un peu de persil haché, on la verse sur les pois et l'on fait étuver un peu le tout. On peut mélanger avec succès les pois à des carottes apprêtées comme il est dit au nº 43. On sert avec des pommes de terre.

Légume tendre et agréable, ces petits pois sont attendus chaque année avec impatience. Celui qui a un jardin doit les semer depuis le commencement d'avril tous les quinze jours jusqu'au commencement de juillet pour en avoir toujours de frais. Il est très agréable d'en conserver pour l'hiver, si l'on ne peut les préparer soi-même, on peut en trouver dans le commerce.

(Composition : albumine 6 $^1/_2$, carbo-hydrates 12 $^1/_2$, sels $^3/_4$, cellulose 1 $^3/_4$, eau 78 $^1/_2$ %.)

96. **Petits pois au beurre.** — Ils seront étuvés à feu doux dans du beurre fondu avec un peu de sel jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Des pommes de terre farineuses sont un bon accompagnement.

97. **Jeunes pois mange-tout.** — Les cosses des jeunes pois mange-tout sont aussi tendres à manger que les jeunes haricots verts. On les débarrasse de leurs fils, on les lave, on les brise en morceaux, on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée et on les mélange avec une sauce blanche (voir chapitre V). On laisse cuire doucement le tout et l'on sert avec des pommes de terre.

98. **Jeunes pois mange-tout au beurre.** — On lave des pois mange-tout, on les brise en morceaux après en avoir enlevé les fils, et on les fait cuire doucement dans du beurre fondu avec un peu de sel. On les sert avec des pommes de terre.

99. **Jeunes pois avec leurs cosses.** — On brise les cosses de jeunes pois et on en enlève ceux-ci. On casse l'extrémité des cosses et l'on en retire la peau intérieure, on garde celle de dessus. On les lave, puis on les fait étuver dans un peu d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres ; en même temps on fait étuver à part les petits pois dans un peu d'eau salée. Lorsque les

deux parties du plat sont à point, on fait une sauce avec farine et beurre frais, on y met les légumes en laissant encore un peu étuver le tout, puis on sert avec du riz perlé (voyez *Riz perlé*).

100. **Haricots verts.** — Employez seulement des haricots juteux, qualité dont on peut s'assurer en les brisant. Débarrassez-les de leurs filaments, brisez-les en morceaux de la longueur voulue, lavez-les dans de l'eau froide et mettez-les sur un feu doux avec un peu d'eau salée. On y ajoute un petit bouquet de sarriette *(satureja)* lié par un fil, et on les fait cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres ; on les retire alors du feu et l'on prépare une sauce blanche suivant le chapitre V, on y ajoute un peu de persil haché, on la verse sur les haricots et on laisse le tout cuire encore un peu. On sert avec des pommes de terre.

Les haricots verts, surtout quand ils sont jeunes et charnus, sont faciles à digérer et très savoureux quand on les prépare comme nous venons de le dire ou selon les indications ci-après. D'autres assaisonnements ne feraient que nuire à la pureté de leur goût et diminuer leur digestibilité. Pour les apprêter il vaut mieux ménager la farine que le beurre et en les faisant étuver on peut ajouter tout au plus quelque peu de sarriette, c'est le meilleur procédé.

(Composition : albumine 2 $^3/_4$, carbo-hydrates 6 $^3/_4$, sels $^1/_2$, cellulose 1 $^1/_4$, eau 88 $^3/_4$ %.)

101. **Haricots verts, petits pois et carottes.** — Après avoir gratté de petites carottes et les avoir coupées en morceaux longs, enlevé les filaments des haricots verts, les avoir lavés et coupés en morceaux, écossé des pois (en ayant soin de laisser de côté ceux qui sont

attaqués par les vers), on met les carottes et les haricots verts dans une casserole puis les pois au-dessus avec un peu d'eau légèrement salée et l'on fait cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Avec leur jus on fait une sauce blanche, comme il est dit au chapitre V, que l'on mélange aux légumes et on laisse le tout, quelques minutes, étuver sur le côté du feu. On sert avec des pommes de terre ou du pain.

102. **Haricots verts au beurre.** — Pour cette préparation il convient de prendre de jeunes haricots, tendres et sans fils. Lavez-les, cassez-les en morceaux ou laissez-les entiers et jetez-les avec du sel dans du beurre fondu où vous les ferez étuver sur le côté du feu. Les manger avec des pommes de terre.

103. **Haricots verts aux pommes.** — Prenez des haricots tout à fait tendres, enlevez-en les fils, lavez-les, brisez-les en morceaux, mettez-les dans un peu d'eau légèrement salée et faites étuver doucement. Lorsqu'ils sont à moitié cuits, ajoutez-y quelques pommes épluchées et débarrassées de leurs pépins, coupées en morceaux et achevez d'étuver le tout ensemble. Préparez une sauce blanche (voir chapitre V) et mêlez-la aux légumes. Servez avec des pommes de terre après avoir laissé mijoter un peu.

104. **Haricots verts aux pruneaux.** — On enlève les fils des haricots verts cassés en morceaux ou finement découpés et lavés. On les fait étuver avec un peu de sel dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres et on les arrose de beurre roussi. On mêle aux haricots verts des pruneaux étuvés dans un peu d'eau avec le sucre nécessaire et l'on fait cuire quelques instants le tout ensemble.

105. **Haricots verts séchés.** — On lave le soir les haricots verts séchés, on les fait tremper dans l'eau jusqu'au lendemain matin et l'on opère ensuite pour la cuisson comme avec ceux qui sont frais.

106. **Haricots panachés.** — On prépare les haricots verts comme aux numéros précédents. Lorsqu'ils sont cuits à point on les mélange avec des haricots blancs triés, lavés et étuvés à fond, on y verse du beurre roussi, on remue le tout et on laisse cuire encore quelques minutes. On sert avec des pommes de terre.

107. **Haricots verts aux jeunes pois.** — On enlève les fils des haricots verts frais, on les brise en morceaux pas trop petits, on les lave, on les fait étuver à point avec un peu d'eau bouillante et de sel. On lave de jeunes pois et on les fait étuver de la même manière puis on les mêle aux haricots. On fait roussir un morceau de beurre, on en arrose les légumes et on les fait cuire encore quelques instants. Les pommes de terre sont le meilleur accompagnement.

108. **Haricots flageolets.** — Les haricots flageolets sont excellents lorsqu'ils sont frais.

On les fait cuire dans de l'eau bouillante avec un peu de sel, un oignon, un bouquet de persil et un petit morceau de beurre. Puis on les égoutte et on les met dans une casserole avec du beurre et du persil haché fin.

109. **Fèves de marais.** — On ne peut les manger comme légumes que lorsqu'elles sont vertes. On les retire de leurs cosses, on en enlève les germes, on les lave et on les fait étuver dans un peu d'eau salée. On fait roussir de la farine dans du beurre, on verse cette sauce sur les fèves et on laisse cuire encore quelques minutes. Elles ont meilleur goût avec un peu de persil

haché fin que l'on ajoute en même temps que la sauce et du jus de citron.

Remarque. — Quelques espèces de fèves ont un goût très fort (peut-être à cause du terrain où elles ont poussé), il faut jeter leur première eau de cuisson. On les mange avec des pommes de terre.

110. **Fèves de marais au beurre.** — On les prépare comme ci-dessus et quand elles sont étuvées à point, on les jette dans du beurre fondu où on les laisse cuire encore quelques instants, on y ajoute la quantité voulue de persil, on laisse mijoter encore un peu et l'on sert avec des pommes de terre.

(Composition : albumine 5 ½, carbo-hydrates 7 ¾, sels ¾, cellulose 2, eau 84 %.)

111. **Tomates au beurre.** — On lave des tomates bien rouges et on les met dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes afin de pouvoir en arracher la peau. On fait roussir du beurre et on y met les tomates avec un peu de sel. On les y laisse étuver quelques minutes puis on sert avec des pommes de terre.

(Composition : albumine 1 ¼, carbo-hydrates 4 ½, sels 1 ½, cellulose ¾. eau 92 %.)

112. **Tomates au riz perlé.** — On lave de grosses tomates bien mûres, on les met dans de l'eau bouillante où elles doivent bouillir un peu, on les retire pour leur enlever la peau extérieure. On fait roussir du beurre, on y met les tomates avec un peu de sel et on les y laisse étuver quelques instants. Au moment de servir on y ajoute du riz perlé (voyez *Riz perlé*).

113. **Riz aux tomates.** — Le riz est mis dans de l'eau un peu salée pour y gonfler sur le feu, mais on en emploie une plus petite quantité si l'on y ajoute de

suite les tomates. Elles cuiront au-dessus du riz et une partie du jus qu'elles rendront servira à le gonfler. Lorsque le tout est cuit, on enlève délicatement les tomates, on les passe à travers un tamis. on mélange le résidu avec le riz dans lequel on a introduit un bon morceau de beurre ou l'on en fait une sauce pour servir à part avec le riz.

114. Céleri-rave. — On coupe les racines du céleri, on l'épluche, on le lave, on le coupe en morceaux ronds pas trop épais, on le fait étuver jusqu'à ce qu'il soit tendre dans un peu d'eau et de sel. On prépare alors une sauce blanche (voir chapitre V) en y ajoutant le jus du céleri de manière à en former un bouillon onctueux que l'on verse sur les ronds de céleri. On peut y ajouter du persil haché et le jus d'un citron si l'on désire relever le goût de ce plat et on laisse le tout cuire quelques instants à feu doux. On sert avec des pommes de terre.

Le céleri-rave fait partie des légumes les plus faciles à digérer. Le jus de citron fait valoir son goût relevé. Les racines doivent avoir une chair blanche, ne point être creuses ni velues. Il dépend beaucoup de la manière de les cultiver de les rendre succulents et savoureux.

Cette plante exige pour réussir une terre riche, poreuse et surtout, au commencement de sa croissance, beaucoup d'humidité.

(Composition : albumine 1 $^1/_2$, carbo-hydrates 12, sels $^3/_4$, cellulose 1 $^1/_2$, eau 84 $^1/_4$ %.)

115. Céleri-rave au beurre. — On épluche le céleri, on le coupe en ronds, on le met avec peu de sel dans du beurre fondu, on y ajoute quelques petits oignons épluchés et l'on fait cuire doucement et sans interrup-

tion sur un feu doux. Lorsqu'il est devenu tendre on retire les oignons et on le sert avec des pommes de terre farineuses.

116. **Céleri-rave au riz perlé.** — On coupe en ronds minces des racines de céleri qui doivent être bien blanches et on les fait étuver jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans un peu d'eau et de sel. On fait roussir du beurre, on le mélange au céleri, puis on laisse mijoter un peu et on sert avec du riz perlé (voyez *Riz perlé*).

117. **Céleri-rave aux pois verts.** — On coupe en ronds des racines de céleri après les avoir épluchées, on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée. On y mêle des pois verts, on arrose de beurre roussi, on retourne bien le tout ensemble et on laisse cuire quelques minutes. On mange ce plat avec des pommes de terre ou du pain.

118. **Navets.** — Ils seront nettoyés, lavés et coupés en petits morceaux, puis étuvés à fond dans un peu d'eau et de sel. Une sauce blanche, préparée comme l'indique le chapitre V, sera mélangée aux navets et on laissera mijoter le tout quelques instants. Les pommes de terre sont un bon accompagnement.

119. **Navets au beurre.** — On les prépare comme ci-dessus et au lieu d'une sauce blanche on y ajoute du beurre roussi et on sert également avec des pommes de terre.

120. **Navets aux pois.** — On fait étuver séparément dans un peu d'eau et de sel des navets et des pois cassés, puis on les mélange. On les arrose de beurre roussi et on laisse le tout étuver quelques instants. Les pommes de terre se mangent bien avec ce plat.

(Composition des navets : albumine $^3/_4$, carbo-hydrates 7 $^1/_4$, sels 1, eau 91 %.)

121. **Racines de persil.** — On gratte de bonnes racines de persil bien blanches, on les lave, on les coupe en ronds ou en cubes et on les fait étuver dans un peu d'eau et de sel. On fait cuire de la farine dans du beurre, on y verse le jus du persil et celui d'un citron, on remue le tout sur un feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe, puis on la verse sur le légume et on laisse cuire encore une dizaine de minutes. On sert avec des pommes de terre ou du pain.

(Composition : albumine 3 $^3/_4$, carbo-hydrates 8, sels 1 $^3/_4$, cellulose 1 $^1/_2$, eau 85 %.)

122. **Racines de persil au beurre.** — Après avoir nettoyé et lavé les racines de persil, on les coupe en petits morceaux, on les fait étuver avec un peu de sel et un petit oignon épluché, dans un peu d'eau. Puis on retire l'oignon, on ajoute du beurre blondi et on laisse mijoter un peu. On peut les manger avec des pommes de terre.

123. **Racines de persil aux pois verts.** — On nettoie et on lave des pois verts (secs) et on les fait étuver avec l'eau nécessaire. On les passe dans un tamis et on mélange cette purée avec les racines de persil nettoyées, coupées en ronds ou en cubes et cuites dans un peu d'eau et de sel. En dernier lieu on y ajoute du beurre roussi et on laisse encore étuver quelques minutes. On peut accompagner ce plat de pommes de terre ou de pain.

124. **Racines de persil au riz perlé.** — On fait étuver dans de l'eau et du sel, avec un petit oignon, les racines de persil grattées, lavées et coupées en ronds ou en morceaux, on y ajoute du beurre roussi, on laisse

mijoter un peu ensemble et l'on sert avec du riz perlé après avoir enlevé l'oignon.

125. **Céleri-rave au riz.** — On coupe en ronds du céleri-rave après l'avoir lavé et épluché. On le met avec du sel dans une casserole et on le couvre d'eau de manière qu'elle dépasse le légume de plusieurs doigts pour le faire étuver. Alors on y verse du riz préalablement trié et lavé, on les laisse étuver ensemble jusqu'à complète cuisson et on y ajoute du beurre blondi avec le jus de quelques citrons; on mélange le tout avec précaution et on le laisse mijoter encore quelques minutes. Si le plat semble trop épaissi il faut y ajouter un peu d'eau bouillante.

126. **Céleri-rave au millet.** — On prépare ce plat comme le précédent avec cette seule différence que le millet aura dû subir un bouillon avant d'être ajouté au céleri.

127. **Céleri-rave avec jeunes pois.** — Les petits pois sont étuvés avec le céleri dans peu d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. On y ajoute le jus d'un ou plusieurs citrons avec une sauce blanche (voir chapitre V), on mélange bien le tout et on laisse mijoter encore quelques minutes, puis on sert avec des pommes de terre ou du pain.

Remarque. — Lorsque l'on emploie des pois séchés, on ne les mélange au céleri que quand ils sont gonflés dans l'eau, puis on fait étuver les deux ensemble et l'on procède comme ci-dessus.

Avec les pois couservés dans les boîtes c'est le contraire, on laisse d'abord cuire le céleri et on n'ajoute les pois que lorsqu'il ne faut plus que quelques minutes de cuisson.

128. **Choux de Bruxelles au riz.** — On prend des choux de Bruxelles, on les fait étuver après les avoir nettoyés et lavés dans la quantité d'eau nécessaire avec un peu de sel et quelques oignons épluchés et hachés fin, en ne laissant point les choux devenir trop tendres. On fait étuver dans un peu d'eau chaude avec du sel, du riz bien lavé. Lorsqu'il est à moitié gonflé, on y met l'eau des choux, puis on continue à le faire étuver jusqu'à ce qu'il soit à point, mais sans que les grains se défassent. On fait alors blondir du beurre, on l'ajoute au riz avec le chou, et l'on remue le tout avec précaution. En y mettant le jus de quelques citrons, on peut se dispenser de saler le riz et le chou. Le goût de ce mets est finement acidulé.

Il faut un demi-litre de choux-roses et quatre oignons moyens pour 250 grammes de riz. Ce plat est savoureux, nourrissant et facile à digérer.

129. **Marrons (vraies châtaignes).** — Ce fruit délicieux et nourrissant pourrait devenir un aliment économique si l'on plantait des châtaigniers dans notre pays, sur les chemins publics à l'abri des vents du Nord.

On enlève la pelure extérieure du marron et on le fait étuver quelques minutes dans de l'eau bouillante afin de pouvoir enlever la seconde peau. Ensuite on le fait cuire sur un feu doux dans un peu d'eau légèrement salée, pendant 20 minutes environ. On délaie un peu de farine dans du beurre blondi, on y ajoute le jus du marron, on remue jusqu'à ce que la sauce épaississe en cuisant et on la verse sur les marrons.

130. **Marrons aux pommes.** — Avant que les marrons soient tout à fait cuits, après les avoir préparés

comme au numéro précédent, on y ajoute des pommes épluchées et coupées en morceaux (environ un demi-litre de pommes pour 500 grammes de marrons), on fait étuver le tout jusqu'à complète cuisson et l'on fait une sauce comme il a été dit au n° 129. On les mange avec des pommes de terre ou du pain.

(Composition : albumine 5 1/2, graisse 1 1/2, carbo-hydrates 38 1/4, sels 1 3/4, cellulose 1 1/2, eau 51 1/2 %)

131. **Marrons au beurre.** — On fait blondir un bon morceau de beurre, on y jette quelques oignons hachés fins, un peu de sel et un peu d'eau. On met dedans les marrons complètement épluchés et on les fait étuver doucement. C'EST EXCELLENT. On sert avec des pommes de terre ou du pain.

132. **Purée de marrons.** — On fait étuver dans de l'eau ou du lait ou moitié eau, moitié lait, des marrons dépouillés de leur peau (après un passage à l'eau bouillante.) Lorsqu'ils sont bien tendres on les écrase à travers un tamis, puis on mêle au résidu le lait de la cuisson, un morceau de beurre, du sucre en poudre et l'on mange avec des pommes de terre.

(Servie avec une crême fouettée cette purée est délicieuse.)

133. **Feuilles de colza.** — On peut faire des feuilles de colza un légume délicieux semblable aux épinards (*). On enlève les tiges les plus dures et on laisse avec les feuilles celles qui sont tendres. Puis on les lave soigneu-

---

(*) Comme cela arrive avec plusieurs sortes d'épinards, les feuilles de colza ont un goût un peu amer. Les personnes à qui cela déplaît, devront y renoncer ou rejeter le jus qui sort de ce légume pendant la cuisson.

sement, on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient attendries, on les hache fin et on les fait étuver de nouveau avec des oignons hachés fins jusqu'à ce que ceux-ci soient cuits. On fait rôtir dans du beurre de la chapelure, on la mélange au colza et on laisse mijoter quelques minutes. On le mange avec des pommes de terre ou du pain.

134. **Citrouille.** — On coupe dans une citrouille un morceau suffisant pour un repas, on l'épluche et on le débarasse des pépins et de la pulpe. On découpe les parties fermes qui restent en morceaux de moyenne grosseur et on les fait étuver avec un peu d'eau et de sel, ce qui exige peu de temps. On prépare une sauce blanche (voir chapitre V), on la mêle aux morceaux de citrouille et l'on y ajoute le jus d'un ou de plusieurs citrons suivant le goût que l'on préfère. On sert avec des pommes de terre ou du pain.

La citrouille devrait jouer dans notre alimentation un rôle beaucoup plus important que celui qu'on lui accorde généralement. Rien ne saurait être plus facile à digérer et en même temps d'un emploi plus commode que la bonne citrouille. Elle mérite la plus grande faveur en raison de sa richesse en phosphore et de son extrême assimilabilité; elle est pour tous et surtout pour ceux qui ont des occupations intellectuelles ou sédentaires un véritable rafraîchissement. En automne et en hiver elle ne devrait jamais manquer dans aucune maison. Certaines espèces se conservent tout l'hiver comme l'*Ananas blanc* ou citrouille d'hiver américaine *Hubbard* et *Butman.* (Le *Marrow vegetable* et la *Cocozelle de Tripoli* se conservent longtemps aussi avec certains soins. Elles ne grimpent ni l'une ni l'autre.) Toutes les

espèces que nous avons nommées sont fines et ont une chair tendre.

(Composition : albumine $^{3}/_{4}$, graisse $^{1}/_{10}$, carbo-hydrates 3 $^{1}/_{10}$, sels 1 $^{8}/_{10}$, cellulose 5 $^{1}/_{4}$, eau 89 %.)

135. **Citrouille aux oignons.** — On épluche quelques gros oignons, on les coupe en ronds minces et on les fait étuver avec du sel dans peu d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. On épluche deux livres de citrouille, on enlève les poches à pépins, on coupe la chair en morceaux de la longueur de la moitié du doigt et pas trop épais, on les jette sur les oignons après les avoir un peu salés et on les fait étuver à fond, ce qui n'est pas long. On les arrose d'une sauce blanche (voir chapitre V) et on laisse le tout étuver encore quelques minutes. Des pommes de terre farineuses sont un bon accompagnement.

136. **Citrouille aux fruits séchés.** — Des pommes ou des mirabelles séchées, des poires séchées débarrassées de leurs queues et de leurs floraisons, puis coupées en morceaux sont mises à tremper la veille au soir et couvertes de trois doigts d'eau. Le matin on les fait cuire avec cette eau sans y rien ajouter (pas même de sucre). On coupe en morceaux de 5 à 6 centimètres de long, de la citrouille épluchée et débarrassée de la pulpe et des pépins. On la fait étuver avec un peu de sel dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre. On y ajoute une sauce blanche (voir chapitre V), on mélange le légume aux fruits et on laisse le tout mijoter sur le côté du feu.

137. **Citrouille aux raisins de Corinthe.** — Une poignée de raisins de Corinthe sera lavée et triée. Environ deux livres de citrouille seront épluchées, débarras-

sées de leurs pépins, coupées en morceaux de 5 à 6 centimètres de long et pas trop épais, puis on fera étuver les morceaux avec un peu de sel dans une petite quantité d'eau, on ajoutera les raisins et on laissera cuire jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et la citrouille attendrie, puis on arrose le tout d'une sauce blanche (voir chap. V) avec le jus d'un ou de plusieurs citrons. On laisse mijoter encore un peu et on sert le plat des avec pommes de terre farineuses.

138. **Citrouille aux marrons.** — Après avoir épluché complètement des marrons, on les fera étuver dans un peu d'eau salée; on fait cuire également de la citrouille épluchée et coupée en morceaux; on mélange les deux légumes et on ajoute une sauce blanche (voir chapitre V) et le jus d'un citron, on laisse mijoter encore un peu et on sert ce plat excellent avec des pommes de terre.

139. **Citrouille aux tomates.** — On prend deux livres environ de citrouille épluchée, coupée en morceaux, deux livres de tomates lavées et partagées en petits morceaux, quelques oignons moyens dépouillés de leur peau et coupés fin, et l'on fait cuire le tout dans une petite quantité d'eau et de sel jusqu'à ce qu'il soit attendri. On le passe alors à travers un tamis; on fait roussir de la farine dans du beurre et on l'ajoute à cette purée. Elle est excellente à manger avec des pommes de terre farineuses, du riz à l'eau ou au beurre, de la bouillie de maïs ou de millet.

140. **Citrouille aú millet.** — Lorsque le millet est échaudé on le fait étuver peu de temps dans de l'eau bouillante légèrement salée. On y met alors des morceaux de citrouille préparés comme au nº 134, on fait

cuire le tout jusqu'à ce que les morceaux soient tendres, on ajoute du beurre blondi, on remue bien l'ensemble et on le mange avec du pain.

141. **Autre manière.** — On fait cuire quelque temps avec du lait le millet échaudé, on le sucre, on y ajoute les morceaux de citrouille et on fait étuver encore jusqu'à ce que celle-ci soit attendrie.

142. **Citrouille au riz.** — On fait étuver du riz bien trié et lavé dans de l'eau chaude sur un feu doux. Avant qu'il soit tout à fait gonflé on y ajoute les morceaux de citrouille préparés comme précédemment, avec l'eau chaude nécessaire. Quand la citrouille est devenue tendre on y verse du beurre blondi et on mélange bien le tout ensemble.

143. **Autre manière.** — Après avoir bien lavé le riz on le fait étuver sur un feu doux avec du lait chaud et un peu de sucre. Avant qu'il soit tout à fait gonflé on ajoute les morceaux de citrouille et on laisse cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

144. **Morceaux de citrouille sautés au beurre.** — Après avoir lavé et coupé en morceaux de la citrouille (environ une livre), on saupoudre de sel. On fait blondir du beurre et on y jette les morceaux que l'on fait rôtir jusqu'à ce qu'ils prennent des deux côtés une belle couleur blonde. C'est un mets délicat qu'il faut manger avec des pommes de terre.

145. **Oignons étuvés au citron.** — Lorsqu'ils sont bouillis, les oignons sont faciles à digérer. Après les avoir dépouillés de leur peau et coupés en ronds minces, on les met dans de l'eau bouillante et on les fait étuver doucement. On les arrose d'une sauce blanche (voir chapitre V) à laquelle on ajoute le jus d'un ou de plu-

sieurs citrons, on laisse mijoter le tout quelques instants et l'on sert avec des pommes de terre farineuses.

146. **Oignons au beurre.** — On met les oignons épluchés et coupés en ronds minces avec un peu de sel dans du beurre fondu, et on les fait étuver à feu doux jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur blonde. Comme accompagnement, des pommes de terre farineuses ou du pain.

(Composition : albumine 1 $^3/_4$, carbo-hydrates 11, sels $^3/_4$, cellulose $^3/_4$, eau 85 $^3/_4$ %.)

147. **Oignons doux d'Espagne.** — Ces oignons dont les plus petits sont gros au moins comme des oranges, se distinguent par leur saveur douce. On les épluche, on les coupe en tranches, on les fait étuver deux heures dans de l'eau ou du beurre et on les sert avec une sauce blanche (voir chapitre V). Si on le préfère, on peut les faire cuire au four en garnissant chaque tranche d'une farce de mie de pain, échalottes et persil haché fin et les recouvrir d'un morceau de beurre et de chapelure.

148. **Jeunes épis de maïs.** — Lorsque le maïs est encore tendre, on en coupe les épis verts en petits morceaux que l'on fait étuver avec du sel dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient attendris, puis on les arrose d'une sauce blanche (voir chapitre V) avec le jus d'un citron et on les sert avec des pommes de terre.

149. **Épis de maís sautés au beurre.** — Seuls les épis tout à fait tendres se prêtent à cette préparation. On en prend une livre et demie à deux livres (pour une personne), on les débarrasse de leurs feuilles et de leurs fils, on enlève la partie ligneuse, on les met avec du sel dans peu d'eau (elle ne doit les couvrir que de deux

doigts) et on les fait étuver jusqu'à ce qu'ils soient tendres. On fait fondre du beurre, lorsqu'il est blondi, on y jette les épis et on les y fait rôtir en les remuant jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur blonde. Mangez ce plat avec des pommes de terre farineuses.

150. **Cerfeuil bulbeux.** — Ses racines se font cuire dans de l'eau bouillante salée et on les sert avec une sauce blanche ou une béchamel (voir chapitre V). Comme accompagnement des pommes de terre ou du pain.

Ces racines, outre qu'elles sont nutritives, sont faciles à digérer.

(Composition : albumine 2 $^1/_2$, carbo-hydrates 30, sels 1 $^1/_2$, cellulose 2 $^1/_2$; eau 63 $^1/_2$ %.)

151. **Petites raves séchées au millet ou au riz.** — On lave un litre de petites raves séchées et on les fait étuver avec un morceau de beurre et un peu de sel dans une quantité d'eau suffisante pour qu'elle atteigne la hauteur d'une main au-dessus. Quand elles sont cuites, on y ajoute un litre de millet échaudé à trois reprises et sur lequel on verse, pour le faire gonfler, assez d'eau bouillante pour qu'il ne soit pas trop épais. Dès que le millet a gonflé, on y ajoute du beurre roussi. On fait encore étuver le tout quelques instants sans le remuer, puis on renverse sur un plat ce qui ramène les raves (*) au-dessus et on sert. Ce plat est suffisant pour six ou sept personnes.

152. **Riz aux choux-fleurs.** — On nettoie un chou-

(*) Elles ont un goût très fin lorsqu'elles sont mélangées au millet ou au riz. Il faut aussitôt après la récolte nettoyer les raves et en préparer les conserves dans ce but.

fleur, on le lave et on le fait étuver sur un feu doux avec un peu d'eau légèrement salée, on le retire du récipient où il a cuit et on le met sur une assiette. On garde l'eau de cuisson du chou-fleur pour le riz. On fait étuver du riz bien lavé dans de l'eau chaude légèrement salée, on verse dessus, avant qu'il soit tout à fait gonflé, le jus du chou-fleur et on le laisse étuver encore jusqu'à ce qu'il soit tendre sans pourtant être défait. Pendant ce temps on a fait blondir un morceau de beurre dans lequel on a fait sauter le chou-fleur coupé en autant de morceaux qu'on le désire. Dès que le riz est prêt, on le met sur un plat et on y ajoute le chou-fleur avec le beurre.

153. **Choù au millet.** — On prend deux têtes de chou blanc de moyenne grosseur et serrées pour 250 gr. de millet. On coupe par le milieu chaque tête et après avoir enlevé les côtes, on la coupe en morceaux fins. On les lave, on les fait étuver dans un peu d'eau légèrement salée sur un feu doux. Lorsque la cuisson est à moitié, on ajoute le millet (échaudé par avance) et on laisse étuver le tout sans le remuer.

Ensuite on y verse du beurre blondi et on mélange bien, quoique avec précaution, pour que le chou ne se défasse pas et que le plat ne forme pas une bouillie.

154. **Riz aux carottes.** — On nettoie, on lave, on coupe en morceaux ou en ronds des carottes, et on les fait cuire doucement avec un peu d'eau et de sel jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. On fait étuver dans de l'eau bouillante avec un peu de sel du riz bien lavé et lorsqu'il est sur le point d'être gonflé on le met par-dessus les carottes avec lesquelles on le fait étuver encore quelques instants. Quand il a achevé de gonfler, on fait

blondir un morceau de beurre et on le mélange avec le tout.

Remarque. — Comme le riz et le millet, toutes autres céréales orge, sarrasin en gruau, gruau d'avoine, peuvent être mélangées avec nombre de légumes pour en former des plats savoureux analogues à ceux-ci. Il faut seulement prendre en considération la propriété de chacune d'entre elles. Les gruaux de sarrasin et d'avoine gonflant rapidement, il faut avoir soin de ne pas les laisser se défaire; l'orge, au contraire, exige beaucoup plus de temps, aussi faudra-t-il en prolonger la cuisson.

155. **Cèpes.** — On lave bien ces champignons après les avoir coupés à l'extrémité inférieure de leurs tiges et les avoir soigneusement pelés, on les découpe en ronds et on les fait étuver dans un peu d'eau avec quelques oignons assez gros (épluchés et hachés fin) et un peu de sel. On y ajoute une sauce blanche (voir chapitre V) avec le jus d'un citron et, si l'on veut, du persil haché fin.

Leur composition et leurs autres qualités doivent faire ranger les champignons parmi les légumes. Poussant en été, ils enrichissent les menus de la saison chaude. Il est fâcheux que de nombreuses espèces comestibles soient peu connues et même totalement ignorées en maintes contrées. Quelques amis du peuple se sont efforcés de les vulgariser et ont publié des ouvrages sur la manière de les distinguer.

Composition : albumine 3 $^1/_2$, carbo-hydrates 4, sels $^1/_2$, cellulose $^1/_2$, eau 91 $^1/_2$ %.)

156. **Cèpes au beurre.** — On les nettoie, on les lave, on les coupe en ronds et on les met dans du beurre fondu avec un peu de sel, on les y fait étuver

à fond sur le côté du feu. On les mange avec des pommes de terre.

157. **Morilles.** — On choisit avec soin les morilles, on les nettoie, on les lave à plusieurs reprises dans de l'eau tiède de manière à enlever toute trace de sable, on les coupe alors et on les fait étuver dans un peu d'eau et de sel, à petit feu jusqu'à ce qu'elles soient tendres. On fait cuire dans une sauce blanche (voir chapitre V), un peu d'oignon haché fin, on y ajoute du persil haché et l'on verse cette sauce sur les morilles, puis on laisse mijoter quelques instants le tout ensemble. On les mange avec des pommes de terre.

158. — **Morilles au beurre.** — Après les avoir soigneusement nettoyées et lavées plusieurs fois à l'eau chaude, on les coupe en ronds minces que l'on jette dans du beurre fondu avec un peu de sel, pour les y faire étuver à fond sur un feu doux. On y met du persil lavé et haché fin et un peu de ciboulette au dernier moment, de façon qu'elles ne perdent point leur couleur et on sert avec des pommes de terre.

159. **Champignons.** — On prend de jeunes champignons bien fermes, on enlève les tiges, on les lave soigneusement, on les fait étuver avec un peu d'eau et de sel jusqu'à ce qu'ils soient tendres. On met dans une sauce blanche, préparée comme il est dit au chapitre V, le jus d'un ou deux citrons suivant son goût et un peu de persil haché fin ; on mélange cette sauce aux champignons et on les laisse étuver quelques instants encore, puis on sert avec accompagnement de pommes de terre.

Quand on a de gros champignons, il faut séparer les tiges du chapeau et (si elles n'ont point de vers et sont encore fermes) les éplucher, enlever les lamelles rouges

qui se trouvent sous le chapeau, le peler, le couper en morceaux ainsi que les tiges, et après avoir bien lavé le tout, apprêter comme il est dit ci-dessus.

160. **Champignons au beurre.** — On prend des champignons préparés comme l'indique le n° 158. Après les avoir lavés et coupés en ronds, on les fait étuver pendant 1 heure dans très peu d'eau, sur un feu doux, avec quelques oignons épluchés et un peu de sel. On fait alors fondre du beurre dans une poële et on y rôtit les champignons. On peut y ajouter le jus des champignons produit par la cuisson et on mange le tout avec des pommes de terre.

161. **Chanterelles (Gyrde).** — Ces champignons doivent être bien examinés, nettoyés et soigneusement lavés jusqu'à ce que l'eau ne contienne plus de sable. On les fait étuver jusqu'à ce qu'ils soient tendres, dans une petite quantité d'eau avec un peu de sel; on y ajoute une sauce blanche (voir chapitre V) avec un peu de persil haché et le jus d'un ou deux citrons, suivant l'importance du plat, et l'on fait étuver encore quelques instants. On les mange avec accompagnement de pommes de terre.

162. **Jeunes chanterelles au beurre.** — On met des champignons tout à fait tendres dans du beurre fondu avec un peu de sel et on les y laisse étuver doucement. Des pommes de terre sont un bon accompagnement.

(Composition : albumine 3 $^3/_4$, carbo-hydrates 7, sels 1 $^1/_4$, cellulose 1, eau 87 %.)

163. **Chanterelles avec céleri-rave au beurre.** — Lorsque l'on dispose de céleri conservé, il ne faut pas négliger d'essayer ce mélange dont les proportions

exactes doivent être soigneusement observées pour lui donner toute la finesse de goût dont il est susceptible. Pour éviter que le céleri domine, il ne faut en mettre que le quart du plat, car il doit garder le caractère d'un plat de champignons. On fait tremper dès la veille le céleri conservé, puis on le fait étuver avec un peu d'oignon haché fin et une pincée de sel et on le mélange avec du beurre roussi. De jeunes chanterelles sont nettoyées, lavées et mis dans du beurre fondu avec un peu de sel et d'oignon haché fin et on les y laisse cuire doucement, puis on les mélange au céleri. On sert avec des pommes de terre.

164. **Agaric et lactaire délicieux.** — On les prépare tout à fait comme ceux du n° 154 et on les mange avec des pommes de terre.

165. **Agarics (*) au riz.** — On lave convenablement et l'on coupe en disques des agarics et on les fait étuver dans un peu d'eau salée avec quelques oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. On y ajoute du riz bien lavé que l'on fait cuire avec eux. Puis on fait blondir du beurre et on le verse sur le riz et on mélange bien tout ensemble.

166. **Agarics (*) au millet.** — On prépare comme il est dit ci-dessus des agarics, puis on y ajoute du millet échaudé. Lorsque ce millet est suffisamment gonflé, on l'arrose de beurre roussi et l'on mélange bien le tout ensemble.

167. **Artichauts.** — Après avoir enlevé les feuilles de dessous et coupé la tige, on lavera soigneusement les

(*) Les agarics sont particulièrement propres à cette combinaison.

artichauts et on les fera étuver dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 20 à 30 minutes ; on les retirera alors avec précaution pour les placer sur une assiette. Quand ils seront complètement refroidis on enlèvera les feuilles pour les manger et on jettera le foin ; quant aux fonds on pourra les faire sauter dans du beurre blondi, en ayant soin qu'ils ne se défassent pas. On les mange avec des pommes de terre.

168. **Artichauts aux tomates.** — Coupez en quatre un gros artichaut, enlevez-en le foin, tranchez l'extrémité des feuilles, mettez-le dans un plat creux allant au four, couvrez d'eau, ajoutez deux cuillerées d'huile d'olive, du sel, une tasse de sauce tomate et faites cuire au four pendant 3 heures.

169. **Artichauts farcis (à la barigoule).** — On lave les artichauts, on coupe avec des ciseaux l'extrémité des feuilles, puis on les fait étuver pendant 20 minutes dans de l'eau bouillante, alors on les tire de l'eau, on enlève le foin et toutes les parties filandreuses de la queue.

Pendant ce temps on a préparé dans une casserole du beurre frais ou de l'huile d'olive, du sel, des champignons coupés en petits morceaux, du persil haché fin et une échalote également hachée, on met ce mélange sur le feu pendant quelques minutes. Puis après l'avoir laissé refroidir, on en garnit l'intérieur des artichauts. On les lie en croix avec du fil pour qu'ils ne se déforment pas. On les fait cuire doucement dans un bouillon de légumes avec thym et laurier, bon feu dessus et dessous. Puis on les dresse avec précaution en versant dessus une sauce faite de beurre, de farine et de jus de légumes.

170. **Tomates farcies.** — On peut, à volonté, lais-

ser la pelure ou l'enlever après avoir mis quelques instants les tomates dans l'eau bouillante. On les creuse avec une petite cuillere pour enlever les graines le mieux possible. On les remplit d'une farce faite avec un mélange de mie de pain trempée dans du lait, de chair de tomate hachée, de persil et d'oignons hachés fin, de sel. La farce doit déborder un peu, on met les tomates sur un plat à gratin, on place un bon morceau de beurre au-dessus de chaque tomate, on saupoudre de chapelure et l'on fait cuire au four pendant une demi-heure environ. Servez aussitôt.

171. **Chou blanc farci.** — On fait cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de grandes feuilles de chou blanc et on enlève les côtes épaisses. Les feuilles du cœur sont hachées crues et mises de côté pour la garniture.

Pour préparer cette dernière, on prend deux ou trois oignons crus et hachés, 120 grammes de pois cuits à point, des raves ou des carottes traitées de même et coupées en petits morceaux, quatre jaunes d'œufs, 120 gr. de beurre, enfin les feuilles du milieu du chou, hachées et étuvées dans du beurre, un peu de sel et assez de chapelure pour former une pâte ferme. Cette farce est roulée dans les grosses feuilles du chou, attendries par la cuisson. On ficelle chaque rouleau et on le rôtit dans du beurre blondi en ayant soin de ne pas le laisser trop brunir. Quand il est rôti, on le retire du beurre, on enlève la ficelle, on l'arrose d'un peu de beurre pour le servir avec des pommes de terre fraichement cuites.

172. **Pommes de terre farcies.** — On lave avec soin les pommes de terre de moyenne grosseur, on les fait cuire et quand elles sont à point, on les égoutte et on les pèle. On prépare alors une garniture composée

de chapelure, de beurre, d'oignons hachés, de persil également haché fin. On coupe les pommes de terre en deux, on creuse chaque moitié et on la remplit de farce. On rejoint ensuite les deux moitiés et on les ficelle. On fait fondre du beurre dans une poële et on y jette les pommes de terre pour les y faire rôtir jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur blonde.

173. **Choux-raves farcis.** — On épluche des choux-raves de moyenne grosseur et on les fait cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient attendris, on jette l'eau et on laisse refroidir les choux-raves. Pendant ce temps on prépare une garniture avec leurs feuilles hachées fin, des oignons hachés, des choux-navets, des carottes, des pois et du céleri, cuits à point et passés dans un tamis, du persil haché fin, de la chapelure, 125 grammes de beurre, 4 jaunes d'œufs et un peu de sel. On verse toute cette masse sur de la poirée (attendrie par la cuisson), on remue le tout avec une cuillère et l'on en fait une pâte molle.

On coupe un rond à chaque tête de chou-rave, on creuse le chou-rave avec une cuillère à café et on remplit la cavité avec de la garniture, on la recouvre du rond préalablement coupé et on l'assujettit par une ficelle croisée par-dessus. On fait fondre du beurre dans une casserole et l'on y fait rôtir le chou-rave jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur blonde. On le retire, on enlève les fils et on le sert avec des pommes de terre après l'avoir arrosé de beurre blondi.

174. **Choux-navets farcis.** — Après avoir épluché et fait cuire des choux-navets jusqu'à ce qu'ils soient attendris, on jette l'eau de cuisson et on laisse refroidir le légume. Pendant ce temps on prépare la garniture

suivante : les feuilles du cœur d'un chou blanc et d'un chou de Savoie sont hachées fin, étant crues, puis étuvées dans du beurre avec un peu de sel jusqu'à cuisson complète. On passera dans un tamis après les avoir attendris par une cuisson préalable des lentilles, des carottes, des choux-raves, des pois gris, des salsifis, du céleri, des oignons hachés fin. Cette purée sera mélangée aux feuilles de chou étuvées et on y ajoutera 3 ou 4 œufs, assez de chapelure pour former une pâte tendre. Les choux-navets seront alors coupés en morceaux ronds, on les taillera ainsi autant que possible et on les creusera intérieurement pour les traiter ensuite comme au numéro précédent.

175. **Jardinière de Leipzig.** — Ce plat qui jouit à bon droit d'une grande vogue, en raison de sa finesse et de sa saveur délicieuse, demande un choix consciencieux et une préparation soignée de chacun de ses éléments.

On prend de jeunes morilles, on les lave soigneusement, on les coupe en petits morceaux, et on les fait étuver dans du beurre, jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, avec des oignons hachés fin et un peu de sel. On lave et on brise en morceaux de jeunes haricots verts (sans fils), puis de jeunes fèves de marais, du chou-fleur, des petits pois, des carottes tendres (nouvelles) et on les fait étuver dans du beurre avec un peu de sel. A la fin de la cuisson on y ajoute les morilles, on fait étuver le tout encore quelques minutes, on le retire et on sert avec des pommes de terre ou des tranches minces de riz ou de millet rôti.

176. **Rhubarbe.** — Que de fois on admire les feuilles puissantes de la rhubarbe, sans savoir qu'elles peuvent

être utilisées. La plupart du temps on les rejette comme inutiles et pourtant une seule expérience suffit à se convaincre qu'elles fournissent un plat excellent de légumes. Elles ont un goût fort qui tient le milieu entre le goût du chou vert et celui de l'oseille.

On les lave bien, on les met dans de l'eau bouillante pour les faire étuver jusqu'à ce qu'elles soient attendries, on les retire et on les hache fin. On fait roussir une quantité suffisante de beurre frais et on le verse sur le légume avec un peu de sel. On laisse le tout cuire encore 5 minutes et on le sert avec des pommes de terre farineuses.

177. **Autre manière.** — Au moment où la rhubarbe commence à pousser, on coupe les tiges de ses fleurs lorsqu'elles ont la longueur de la main et sont tout à fait tendres, on les lave, on épluche les tiges, on débarrasse l'enveloppe extérieure des petits boutons, et on coupe le tout en petits morceaux. On fait blondir du beurre, on le sale, on y jette le légume et on l'y fait étuver doucement, ce qui n'exige pas beaucoup de temps. Ce plat possède un goût très fin qui s'allie très bien à des pommes de terre farineuses.

178. **Tiges de rhubarbe avec asperges.** — Lorsque les tiges des fleurs de rhubarbe ne sont pas plus longues que la main, on cherche les premières asperges de façon à donner à ce mélange sa plus haute saveur.

Les asperges lavées et coupées en morceaux sont étuvées dans peu d'eau avec du sel. Les tiges et les fleurs de rhubarbe sont lavées, épluchées, coupées en petits morceaux et étuvées pendant 5 minutes environ dans du beurre blondi avec un peu de sel, puis on les ajoute aux asperges. On fait roussir un peu de farine

dans du beurre, on l'ajoute aux légumes et on laisse le tout mijoter une minute. Les pommes de terre sont tout indiquées comme accompagnement.

179. **Orties remplaçant les épinards.** — Parmi les plantes sauvages l'ortie brûlante *(Urtica)* est une des plus utiles. Cette plante dédaignée fournit au moyen d'une culture appropriée la matière d'un tissu qui se distingue par sa finesse autant que par sa solidité, et avec les jeunes pousses de l'ortie on peut préparer d'excellents épinards de la manière suivante :

Mettez des gants pour couper les orties avec des ciseaux tout contre la racine, mettez-les dans de l'eau froide, remuez-les avec une cuillère jusqu'à ce qu'elles soient bien débarrassées du sable et des autres saletés qui y adhéreraient, retirez-les et mettez-les étuver dans de l'eau bouillante. Laissez-les bouillir quelque temps et l'acide formique qui cause les brûlures de l'ortie est si bien enlevé que l'on peut retirer la plante, la hacher fin et la traiter comme les épinards (nº 32). On peut les manger avec de bonnes pommes de terre farineuses.

(Composition : albumine 5 $^1/_2$, graisse $^1/_2$, carbo-hydrates 7, sels 2 $^1/_2$, cellulose 2, eau 82 $^1/_2$ %.)

180. **Arroche à la place d'épinards.** — Les feuilles de l'arroche sauvage aussi bien que celles de l'arroche de jardin *(Atriplex hortensia)* fournissent des épinards de fort bon goût. On les lave et on les traite ensuite tout à fait comme les épinards (nº 32).

Suivant Théopraste (de Lesbos, philosophe et naturaliste, élève d'Aristote de 390 à 286 avant J. C.), l'arroche était déjà, dans la Grèce antique, cuite comme légume et on en faisait aussi des salades. Dioscorides, médecin d'Anazarbos (50 ans après J.C.) rapporte la même

chose au sujet de cette plante et aujourd'hui encore l'arroche est estimée sous tous les climats par les classes populaires. Mais c'est surtout dans le Nord qu'elle est employée comme aliment, principalement en Allemagne. Puissent ces lignes contribuer à faire connaître à tous ses excellentes qualités, saveur agréable et digestibilité.

181. **Endives.** — Elles se font étuver pendant une heure ou une heure et demie dans de l'eau bouillante légèrement salée ; on les sert avec une sauce blanche ou une béchamel (voir chapitre V). On peut les faire cuire dans du beurre seulement avec un peu de sel.

182. **Crambé ou chou-marin.** — Il se prépare de la même façon que les endives dont il rappelle le goût un peu amer.

183. **Cardons.** — On préfère le cardon de Tours, malgré ses dangereuses épines qu'il faut enlever avec soin. Il y a d'autres variétés sans épines qui sont appréciées aussi.

On débarrasse les cardons de leurs feuilles vertes, on les coupe en morceaux de 7 à 8 centimètres, puis on les met quelques instants dans l'eau bouillante afin d'enlever facilement la peau filandreuse qui les recouvre. On les jette au fur et à mesure dans de l'eau froide avec quelques cuillerées de farine et de vinaigre pour éviter qu'ils rougissent à l'air. On les fait égoutter et on les jette dans l'eau bouillante assez salée et avec une cuillerée de farine ; on les fait cuire jusqu'à ce qu'ils fléchissent sous le doigt. On les accommode alors, après les avoir fait égoutter, avec une sauce blanche ou une béchamel et on les sert avec des pommes de terre farineuses.

La carde poirée s'accommode comme les cardons.

184. **Aubergines.** — La fraîcheur des aubergines

est indiquée par la couleur plus ou moins verte de la tige, il faut choisir celles qui ont une belle teinte violet foncé qui marque la maturité ; les plus petites sont les meilleures. Il est inutile d'enlever la pelure, car elle est aussi bonne que l'intérieur, sauf lorsqu'on les prépare coupées en morceaux et sautées au beurre.

Cette façon est la moins bonne. Les suivantes où le légume est simplement coupé dans la longueur en tranches d'un bon centimètre, et non pelé, sont préférables.

1° *Au gratin avec tomates.* — Faire cuire à la poêle pas trop rapidement, pour éviter la calcination ; une fois les morceaux cuits, les placer dans un plat à gratin en les recouvrant de coulis de tomates.

Mettre cuire au four une demi-heure environ, avant de servir, enlever la graisse ou le beurre qui doivent surnager. Ou bien au lieu de coulis, mettre des tranches de tomates cuites à la poêle en même temps que les aubergines.

2° *Farcies.* — Couper à cru des feuilles de poirée, d'oseille, de persil, d'épinards, les faire cuire avec un peu de beurre fondu, dans une casserole, ajouter un peu de tomate et du sel. Lorsque ce mélange est bien fondu par la cuisson, recouvrir chaque tranche d'aubergine et faire cuire 3/4 d'heure à four modéré. On pourrait employer également un hachis de chou farci et mettre 30 minutes au four.

3° *Farcies, autre manière.* — Il faut couper en deux les aubergines dans le sens de la longueur. Retirez en creusant la moitié de la chair que vous hachez, puis vous écrasez avec une cuillère de bois en y mêlant beurre, champignons, mie de pain trempée dans du

lait, échalotes, persil haché, sel ; emplissez-en les aubergines que vous avez saupoudrées de sel ; mettez au-dessus beurre et chapelure et faites cuire sur une tourtière pendant 3/4 d'heure.

4° *Au gratin avec sauce à la crème.* — Les tranches d'aubergine sont recouvertes d'une couche de bonne sauce à la crème que l'on évite de faire tourner en ayant soin que le four dans lequel elles cuiront, soit très doux. Les aubergines gagnent à être réchauffées, pourvu que le four ne soit pas trop chaud.

5° *Sur le gril.* — Coupez les aubergines en deux dans le sens de leur longueur, saupoudrez-les de sel et arrosez-les d'un peu d'huile ; laissez-les mariner une demi-heure, puis faites cuire sur le gril à feu vif, cinq minutes de chaque côté, en les arrosant de temps eu temps avec un peu d'huile.

185. **Stachys ou crosnes du Japon.** — Les stachys s'accommodent tout à fait comme les salsifis dont ils rappellent le goût. Pour les nettoyer, il suffit de les brosser soigneusement afin d'enlever la terre qui peut y rester attachée et on les jette dans une eau mélangée de vinaigre ou de lait. Puis on les égoutte et on les fait cuire dans un peu d'eau salée pendant 3/4 d'heure environ. On les couvre d'une sauce faite avec du beurre, de la farine et le jus du légume. On peut également les faire étuver dans du beurre seulement avec un peu de sel.

186. **Topinambours.** — Les topinambours ont beaucoup de ressemblance comme goût avec les fonds d'artichaut. On les met à l'eau froide et on les fait cuire avec du sel et un peu de beurre. On les pèle ensuite et on les coupe par tranches. On les fait étuver pendant un quart d'heure dans une sauce préparée avec du beurre, de la

farine et le jus du légume ou du lait chaud. Avant de servir on lie la sauce avec deux jaunes d'œufs.

(Composition : albumine 2, sucre 8, carbo-hydrates 7 3/4, sels 1 1/4, cellulose 1 1/2, eau 79 1/2 %.)

187. **Chicorée blanche.** — Enlevez les feuilles vertes et les plus grosses côtes, lavez la chicorée dans plusieurs eaux afin de bien enlever le sable s'il y en a, jetez-la dans un peu d'eau bouillante salée et faites bouillir une demi-heure ; retirez-la et mettez-la dans de l'eau fraîche, pressez-la fortement entre les mains en en formant des boules que vous hachez. Mettez dans la casserole un morceau de beurre et une petite cuillerée de farine, tournez, mettez-y la chicorée et remuez avec une cuillère de bois. Ajoutez du sel, laissez mijoter un quart d'heure et mettez, au moment de servir, une cuillerée de crême. On peut aussi faire une sauce béchamel, qu'on liera avec des jaunes d'œufs. Si l'on veut entourer la chicorée de croûtons, on les fera frire dans le beurre avant d'y mettre la farine et on n'emploiera ce beurre qu'autant qu'il n'aura pas noirci.

188. **Laitues à la poulette.** — Prenez des laitues bien pommées ; trois grosses têtes pour six personnes.

Otez les feuilles vertes, débarrassez bien ces laitues de toute espèce de limaces et de pucerons ; fendez-les en deux ou en quatre, faites-les cuire 20 minutes à l'eau bouillante, puis ôtez-les, mettez-les dans l'eau froide et faites égoutter sur un torchon. Mettez dans une casserole du beurre et de la farine, faites fondre ; lorsque le beurre est bien mélangé avec de la farine, mouillez avec deux verres de l'eau qui a servi à cuire les laitues, ajoutez du sel, un ou deux oignons, puis les laitues ; faites cuire feu dessus et dessous, disposez alors les laitues en

couronne sur un plat; si la sauce est trop longue, faites-la réduire, liez avec jaunes d'œufs ou jaunes d'œufs et crême et versez sur les laitues.

189. **Purée de céleri-rave.** — Epluchez, supprimez les racines, coupez par petits morceaux, faites cuire à petit feu dans un peu d'eau salée avec du beurre en couvrant la casserole. Lorsque par la cuisson le céleri sera réduit en purée, égouttez et passez au pilon; remettez la purée dans du beurre blondi, tournez sur le feu, ajoutez du beurre et du lait en quantité suffisante et servez *avec des pommes de terre farineuses*.

PATÉS DE LÉGUMES

Remarque préliminaire. — Le mode de préparation des légumes décrit ci-dessous a été longuement expérimenté et mérite d'être chaudement recommandé aux familles et aux médecins. Il offre divers avantages : tous les légumes y développent leur goût et deviennent faciles à digérer, même les légumineuses; il est aussi économique que la simple cuisson et donne aux ménagères toute facilité de faire un plat nouveau et savoureux avec les restes des légumes. Naturellement ces pâtés acquièrent leur plus grande saveur lorsque les légumes sont cuits dans le beurre. Comme liaison la purée de pommes de terre est ce qu'il y a de plus pratique; plus elle sera fine, et cela s'obtient en la passant dans un tamis, meilleur sera le pâté. Il ne faut pas arrêter la cuisson des pâtés avant qu'ils aient pris une belle couleur brun clair.

190. **Pâté de carottes avec haricots et lentilles.** — On prend 500 grammes de haricots blancs ronds,

250 grammes des meilleures lentilles, un oignon moyen haché fin, 100 grammes de beurre, 500 grammes de carottes, une pincée de sel. Lorsque les lentilles et les haricots sont étuvés avec un peu de sel dans la quantité d'eau voulue, on les passe dans un tamis pour en faire une purée ferme. On fait cuire de même des carottes dans un peu d'eau jusqu'à ce que celle-ci ait entièrement disparu. On enduit de beurre et on saupoudre de chapelure un moule de forme longue, on y met d'abord la moitié de la purée, on répand les carottes également au-dessus, puis on les recouvre de petits morceaux de beurre régulièrement espacés représentant la moitié des 100 grammes de beurre, puis on verse par-dessus le reste de la purée bien également, de manière à enfermer tout à fait les carottes et l'on répartit le reste du beurre sur ce couvercle, puis on met le tout dans le four où on on le laisse jusqu'à ce qu'il se soit formé une croûte légère.

191. **Pâté d'oseille.** — On épluche les feuilles d'oseille et on les lave soigneusement, on les jette au fond d'un récipient assez large avec de l'eau bouillante et un peu de sel, puis on leur fait subir une courte cuisson. D'autre part on prépare une purée de pommes de terre cuites après avoir été épluchées, passées dans un tamis et mélangées avec du lait ou de la crême. On en prend la moitié pour garnir le fond d'une forme enduite de beurre, on met quelques morceaux de beurre sur cette couche, on étend ensuite l'oseille par-dessus, on la recouvre de quelques morceaux de beurre et l'on ajoute l'autre moitié de la purée de pommes de terre pour recouvrir le tout, par-dessus encore du beurre par petits morceaux, et on cuit le pâté dans un four

bien chauffé jusqu'à ce qu'il ait pris une belle couleur brun clair. L'eau de cuisson des pommes de terre et de l'oseille peut être employée pour faire une soupe.

192. **Autre manière.** — On hache fin l'oseille lorsqu'elle est cuite, on fait blondir de la farine de froment ou de la chapelure dans du beurre et on la mélange à l'oseille, puis on prépare le pâté avec une purée de pommes de terre comme au numéro précédent.

193. **Pâté de chou rouge.** — On coupe en lanières minces du chou rouge que l'on fait réduire peu de temps avec du sel dans peu d'eau. On prépare une purée de pommes de terre épluchées seulement après leur cuisson et passées à travers un tamis. Dans une forme enduite de beurre on verse la moitié de la purée, on ajoute quelques morceaux de beurre, puis une couche de chou rouge par-dessus avec encore quelques morceaux de beurre, puis on recouvre le tout de l'autre moitié de la purée, sur laquelle on étend de petits morceaux de beurre et on fait cuire dans un four bien chaud.

194. **Pâté de chou blanc.** — On coupe du chou blanc bien serré en lanières minces, on le sale un peu et on le fait étuver dans peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis on prépare un pâté avec des pommes de terre apprêtées comme au nº 191 et disposées de même en mettant à l'intérieur le chou blanc au lieu d'oseille.

195. **Pâté de chou de Savoie.** — On épluche, on lave et l'on coupe en morceaux du chou de Savoie que l'on fait étuver avec du sel dans un peu d'eau, puis on en fait un pâté avec une purée de pommes de terre préparée comme au nº 193 et disposée de la même façon avec le chou de Savoie au lieu du chou rouge.

196. **Pâté de choux de Bruxelles.** — Pour bien le

réussir il faut prendre des choux de Bruxelles très fermes, les nettoyer soigneusement, les laver et les faire étuver dans un peu d'eau et de sel, puis faire le pâté avec une purée de pommes de terre comme au nº 191 en employant les choux de Bruxelles à l'intérieur au lieu d'oseille.

197. **Pâté de choux-fleurs.** — On nettoie et on lave un chou-fleur que l'on fait égoutter, puis on le fait étuver dans du beurre fondu, dans une casserole avec peu de sel et sur un feu modéré jusqu'à ce qu'il soit attendri, ce qui demande 30 minutes environ, puis on fait le pâté comme au nº 191, mettant le chou-fleur à la place d'oseille.

198. **Pâté de chou vert.** — On épluche soigneusement et l'on débarrasse de ses côtes un chou vert, on le lave, on le coupe en fines lanières et on le fait cuire peu de temps dans peu d'eau et de sel, puis on dispose le pâté comme au nº 191, avec du chou à l'intérieur au lieu d'oseille.

199. **Pâté d'épinards.** — On épluche, on enlève les tiges des feuilles, on les lave soigneusement, puis on les hache fin. On fait fondre du beurre dans une casserole, on sale peu et on y jette les épinards qui doivent cuire en quelques minutes, on remue constamment, puis on dispose le pâté comme au nº 191 en employant les épinards à l'intérieur au lieu d'oseille.

200. **Autre manière.** — On fait cuire les épinards dans peu d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et on les hache ensuite ; on peut les passer dans une presse à légumes et on les jette dans du beurre fondu où on les fait cuire de 4 à 5 minutes en les remuant, puis on fait le pâté comme au nº 191.

201. **Pâté de choux-raves.** — On prend du chou-rave jeune et tendre, on l'épluche, on le lave, on le coupe en ronds minces que l'on fait étuver avec du sel dans peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre. On prend les feuilles les plus tendres des choux-raves, on les fait étuver dans de l'eau avec une pincée de sel, on les hache (ou on les moud dans le moulin à légumes) finement et on les mélange aux morceaux des choux-raves; on arrose le tout d'une sauce blanche (voir chapitre V) et l'on fait étuver le tout encore une minute, puis on s'en sert pour l'intérieur du pâté fait avec une purée de pommes de terre disposée comme au n° 191.

202. **Pâté de carottes.** — On nettoie des carottes, on les lave, on les coupe en ronds minces, on les fait ètuver avec du sel dans peu d'eau, puis on verse dessus une sauce blanche (voir chapitre V) et on fait le pâté comme au n° 191 avec les carottes en place d'oseille.

203. **Pâté de carottes nouvelles.** — On nettoie de jeunes carottes très tendres, on les lave, on les fait bien égoutter, on les met avec un peu de sel dans du beurre fondu et on les fait étuver sur le côté du feu en les remuant, ce qui dure environ 30 minutes, puis on prépare le pâté avec la purée de pommes de terre apprêtée comme l'indique le n° 191.

204. **Pâtés de petits navets blancs.** — Même procédé que pour les carottes nouvelles.

Les navets blancs ordinaires sont au contraire étuvés dans un peu d'eau salée après avoir été coupés en ronds et on les arrose d'une sauce blanche (voir chapitre V).

205. **Pâté de salsifis.** — On lave les salsifis après les avoir grattés, on les coupe en morceaux longs comme la moitié du doigt. On fait fondre du beurre dans une cas-

serole, on y jette les salsifis avec un peu de sel et on les y laisse étuver doucement puis on dispose la purée aux pommes de terre comme au n° 191 avec les salsifis à l'intérieur au lieu d'oseille.

206. **Pâté de chou-navet.** — On épluche des choux-navets bien jaunes, on les coupe en ronds minces, on les fait étuver dans peu d'eau avec du sel, puis on les mélange avec une sauce blanche (voir chapitre V) et l'on dispose le pâté avec de la purée de pommes de terre comme au n° 191 en remplaçant l'oseille par le chou-navet.

207. **Pâté de betteraves.** — Pour ce pâté les meilleures betteraves à employer sont celles d'Égypte, plates et rondes. On les lave, on les épluche, on les coupe en ronds minces, on les fait étuver dans peu d'eau avec du sel, on les arrose d'une sauce blanche et on prépare le pâté avec la purée de pommes de terre comme au n° 191, les betteraves remplaçant l'oseille.

208. **Pâté d'asperges.** — On prend les meilleures asperges bien juteuses, on les lave, on les épluche, on les brise en morceaux longs comme la moitié du doigt et on les jette dans du beurre fondu avec un peu de sel, on les fait étuver doucement jusqu'à ce qu'elles soient devenues tendres, ce qui exige trois quarts d'heure environ ; puis on fait le pâté comme au n° 191 avec la purée de pommes de terre et les asperges au milieu.

209. **Pâté d'asperges et de carottes.** — On fait étuver, sur le côté du feu, d'une part des carottes nouvelles, de l'autre des asperges lavées, épluchées et brisées en morceaux de 5 centimètres de long (sans les remuer ni découvrir le récipient) dans du beurre fondu avec une pincée de sel, puis on les met ensemble au

milieu de la purée de pommes de terre comme précédemment.

210. **Pâté de petits pois.** — On met des petits pois avec quelques petits oignons hachés fin dans du beurre fondu et on les fait étuver doucement, puis on prépare le pâté comme au nº 191, avec de la purée de pommes de terre et les pois au milieu remplaçant l'oseille.

211. **Pâté de haricots verts.** — On prend des haricots verts très jeunes, sans filaments, on les lave, on les brise en morceaux. On fait fondre du beurre, on y jette les haricots verts avec du sel et on les y fait étuver sur le côté du feu, puis on fait le pâté avec la purée de pommes de terre comme au nº 191, les haricots au milieu, remplaçant l'oseille.

212. **Autre manière.** — Si les haricots verts ne sont plus tout jeunes, on enlève les filaments, on les lave, on les brise en morceaux, on les fait étuver avec du sel dans peu d'eau et on les arrose d'une sauce blanche (voir chapitre V). On peut pendant leur cuisson mettre dessus de la sarriette que l'on retire dès qu'elle est achevée. On fait le pâté comme au numéro précédent.

213. **Pâté de pois, carottes et haricots verts.** — Pour faire ce pâté, il faut que tous ses éléments soient jeunes et tendres. Alors on brise en morceaux les haricots verts, on coupe en long les carottes. on jette ces deux légumes avec des petits pois nouveaux dans du beurre fondu et on les y laisse étuver doucement. On prépare le pâté avec une purée de pommes de terre comme au nº 191, et l'on met les légumes au milieu remplaçant l'oseille.

214. **Pâté de concombres.** — On épluche, on coupe

le concombre en morceaux de la longueur du doigt, on le fait étuver à fond dans du beurre fondu et l'on fait le pâté comme au n° 191 remplaçant l'oseille par les concombres.

Ce pâté ainsi que le suivant rentrent dans la catégorie des plats les plus doux et les plus faciles à digérer de la cuisine végétarienne. Ils possèdent ces deux qualités à un plus haut degré que les autres pâtés décrits ici et qui sont pourtant fort légers pour l'estomac.

215. **Pâté de citrouille.** — On épluche un morceau de citrouille et on enlève la pulpe et les fibres, on le coupe en morceaux de la longueur du doigt et on les fait étuver avec du sel dans du beurre fondu, puis on prépare le pâté comme au n° 191, avec la citrouille au milieu à la place de l'oseille.

216. **Pâté de tomates.** — On fait bouillir dans de l'eau quelques instants de grosses tomates rouges, on les retire, on les débarrasse de leur pelure, puis on les fait étuver avec du sel dans du beurre fondu. Le pâté se fait avec une purée de pommes de terre comme au n° 191, les tomates à l'intérieur.

217. **Pâté de céleri-rave.** — Le céleri doit être ferme et d'un beau blanc. On en fait des ronds de moyenne épaisseur que l'on met étuver doucement dans du beurre fondu avec un peu de sel. Quand ils sont tendres, on prépare le pâté avec une purée de pommes de terre comme l'indique le n° 191, mettant le céleri-rave à l'intérieur au lieu de l'oseille.

218. **Pâté de marrons.** — On fait rôtir quelques instants les marrons dans le four ou dans une poële, ce qui permet d'enlever facilement les deux pelures. On les jette dans du beurre blondi avec quelques oignons

hachés fin, un peu d'eau et de sel et on laisse étuver à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. On fait le pâté avec une purée de pommes de terre comme au nº 191, les marrons à l'intérieur.

219. **Pâté d'oignons.** — On épluche les oignons, on les coupe en ronds minces et on les fait étuver quelques instants dans un peu d'eau salée pour les attendrir, puis on les jette dans du beurre blondi et on les y laisse étuver encore quelques instants ; ensuite on prépare le pâté comme au nº 191, les oignons remplissant l'intérieur.

220. **Pâté de cèpes.** — On nettoie, on coupe en ronds des cèpes jeunes et tendres, on les fait étuver doucement dans du beurre fondu avec des oignons hachés fin et du sel jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis on dispose le pâté comme le dit le nº 191, les cèpes à la place de l'oseille.

221. **Pâté de morilles.** — On lave à plusieurs reprises dans de l'eau tiède des morilles que l'on fait étuver à feu doux dans du beurre fondu avec un oignon haché fin et un peu de sel. On coupe fin du persil bien lavé et une poignée de ciboulette et on les fait étuver avec les morilles encore quelques instants, puis on prépare le pâté comme au nº 191, les morilles remplaçant l'oseille.

222. **Pâté de champignons.** — On prend de jeunes champignons, on les nettoie, on les lave, on les coupe en petits ronds et on les fait étuver doucement dans du beurre fondu avec un oignon haché fin, un peu de sel, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. A ce moment on ajoute du persil haché fin, on laisse encore 1 minute sur le feu et on dispose le pâté comme au nº 191, remplaçant l'oseille par les champignons.

223. **Pâté de pommes.** — On pêle et l'on fait étuver des pommes avec la quantité de sucre nécessaire, puis on s'en sert pour composer le pâté avec une purée de pommes de terre comme au nº 191.

224. **Pâté de prunes.** — On met les prunes une minute dans l'eau bouillante, on enlève les noyaux. On prépare une purée de pommes de terre, délayée avec du lait ou de la crême, on en met la moitié dans une forme enduite de beurre et avec de petits morceaux de beurre par-dessus. Alors on place une couche de prunes saupoudrée de sucre et on recouvre de pommes de terre et de petits morceaux de beurre. On cuit le pâté au four jusqu'à ce qu'il ait pris une belle couleur dorée.

Chapitre III

LE PAIN, LES LÉGUMINEUSES, LES PLATS AU LAIT, A LA FARINE, AUX ŒUFS

En général, on ne doit faire qu'un usage modéré du pain, des légumineuses, des œufs, du lait et des mets farineux, qui sont les plus nourrissants de tous les aliments.

On a déjà vu, précédemment, par la comparaison des aliments herbacés, à racines, à tubercules, avec le lait que des substances aussi riches que celles que l'on prend assez ordinairement ne sont nullement nécessaires à notre alimentation. Cependant l'opinion règne encore que des matières aussi nutritives que les légumineuses, les plats d'œufs, l'orge, les gruaux et le riz, constituent la seule alimentation qui convienne aux portefaix, aux bûcherons et autres personnes ayant un travail corporel pénible et que des aliments légers comme le lait, les fruits et les légumes ne leur permettraient pas de se soutenir. Cette thèse a besoin d'être analysée pour être ramenée à de justes limites. C'est un véritable plaisir pour l'auteur d'y contribuer et de dissiper les doutes qui subsisteraient encore à ce sujet par les explications déjà fournies et par les suivantes.

Des observations poursuivies par lui et ses amis pendant plusieurs années sur un nombre considérable de personnes appartenant aux classes laborieuses l'ont conduit à cette conclusion que l'alimentation la mieux ordonnée ne consiste pas à prendre exclusivement une nourriture fortifiante ou au contraire une nourriture légère, mais bien plutôt à choisir un régime composé pour moitié de légumes et de fruits préparés d'une manière rationnelle et pour moitié de substances farineuses accompagnées d'une petite partie de matières grasses.

En les combinant on assure à sa table une abondante variété (*) non moins importante que la simplicité dans la préparation des mets.

Un travailleur qui a, pour son repas de midi, un jour du riz au lait ou aux fruits, le lendemain du chou rouge avec des pommes de terre, le 3me jour des pois avec des pommes de terre, le 4me jour des épinards avec des pommes de terre, le 5me jour du gruau de blé sarrazin (au beurre, au lait ou avec des fruits), le 6me jour des carottes avec des pommes de terre, le 7me jour de l'orge au lait (ou au beurre, ou avec des fruits), chacun de ces repas accompagné, naturellement, de bon pain et de fruits étuvés, sera ainsi parfaitement préparé à un travail dur et fatigant et y trouvera la meilleure garantie pour conserver toute l'énergie de ses forces.

(*) Les inconvénients d'une nourriture par trop uniforme sont déjà décrits dans les ouvrages des plus anciens médecins grecs, ainsi Hippocrate (400 ans avant J.-C) disait : « Les hommes et les femmes de l'île d'Enos qui mangeaient continuellement des légumineuses tombaient dans une faiblesse chronique des pieds et ceux qui vivaient de lentilles souffraient des genoux ».

Une alimentation semblable ne laisse jamais se produire un degré d'épuisement aussi grand qu'une nourriture carnée, car cette dernière surexcite les forces vitales à un plus haut point que la nourriture végétale (*); il en résulte une fatigue précoce qui entraîne souvent des conséquences fâcheuses comme l'usage des spiritueux pour relever artificiellement les forces défaillantes (**). L'excitation qu'ils produisent provoque ensuite un affaiblissement à des intervalles de plus en plus courts et forcent l'homme à augmenter la quantité d'alcool d'une manière progressive. Il s'en suit peu à peu et sûrement un appauvrissement du système nerveux et de l'appareil digestif; l'organisme est usé longtemps avant le moment fixé par la nature et son possesseur

(*) *L'usage de la viande* ne donne pas lieu à la même *digestion de la bouche* que celle qu'occasionnent les aliments végétaux; le travail principal incombe à l'estomac. Aussi la viande produit *une forte. excitation* sur les parois de celui-ci et par suite les glandes secrètent beaucoup plus de suc gastrique que pour une quantité correspondante d'aliments végétaux; celui qui mange de la viande dépense donc plus de sa substance qu'il n'est nécessaire pour son alimentation pure et simple. Cette excitation continue engendre des *ulcères d'estomac* (ce n'est pas rare chez des personnes de 30 ans) et beaucoup deviennent, surtout de 40 à 50 ans, victimes de *cancers d'estomac*, deux maladies qui sont *inconnues chez les végétariens*.

(**) Justus de Liebig s'exprime à ce sujet de la manière suivante dans son ouvrage : *Lettres sur la chimie* (p. 605) : « Par son action sur les nerfs, l'eau de vie permet au buveur de restaurer aux dépens de son corps ses forces défaillantes, d'en consommer aujourd'hui la quantité que la nature lui réservait pour le lendemain, c'est une lettre de change tirée sur sa santé qui doit toujours être prorogée parce que, faute de moyens, elle ne peut jamais être acquittée; le travailleur mange le capital à la place du revenu, de là vient une banqueroute inévitable pour son corps. »

périt souvent avant d'avoir atteint la plénitude de la vie. Tel est le cours d'une existence où l'on ne se sent des forces qu'en les stimulant par des moyens irritants. Combien de tels accidents sont épouvantables et que de fois le bonheur domestique n'est-il pas détruit de cette manière ! Que l'on se persuade donc bien que dans la plupart des cas un choix mauvais de ses aliments est la source d'une foule de maux qui s'engendrent l'un l'autre dans leurs inexorables conséquences. On considère comme une chose indispensable ce qui est en réalité un manquement grave aux conditions vitales d'un corps sain, surexcite d'une manière factice l'activité humaine et crée un état permanent qui a toujours une triste issue.

Le retour à un genre de vie simple et naturel fait renaître un bien-être véritable et nous fait goûter le plaisir de vivre ; efforçons-nous donc de nous affranchir peu à peu de nos habitudes contraires à la nature et de triompher de nos défauts par une volonté ferme et persévérante, car la victoire sur nous-mêmes nous permet d'atteindre les véritables jouissances de la vie et la vraie liberté.

A. Plats cuits à la farine et aux œufs

Le plus important des aliments farineux c'est

LE PAIN

Depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours le pain a toujours joué un grand rôle dans l'alimentation des hommes. Au commencement on le préparait avec de la farine extraite de grains de céréales grossièrement broyés jusqu'à ce que, avec le développement de

la civilisation, des races dégénérées aient éprouvé le besoin d'un pain fait de farine plus fine. De nos jours les machines à vapeur ont permis une épuration de plus en plus parfaite de la farine, mais en même temps la science démontre chaque jour davantage la valeur, pour l'alimentation et la digestion, du pain de farine non blutée, c'est-à-dire non dépouillée de son. C'est un médecin américain, le professeur Sylvestre Graham, physiologue distingué qui vivait et enseignait aux États-Unis pendant la première moitié de ce siècle, qui a rendu le plus de services sous ce rapport. Aussi a-t-on donné son nom au **Pain de Graham** ou pain préparé avec du blé non bluté que l'on appelle maintenant plutôt pain complet, pain intégral ou pain naturel. Ce pain contient toutes les substances du grain de froment. Parmi elles le gluten appartient aux corps albumineux ; celles qui sont minérales doivent être considérées comme des sels alimentaires. L'enveloppe est indigeste par elle-même, mais aide à la digestion par l'excitation mécanique qu'elle produit sur le tube digestif et aussi parce que, divisant les matières alimentaires, elle facilite ainsi leur pénétration par les sucs digestifs. Il faut nous occuper de la manière de préparer ce pain.

Pour l'avoir pleinement nourrissant et savoureux il faut de la farine de froment ou de seigle non blutée, fraîchement moulue chaque jour, tirée de grains débarrassés de l'ivraie et de la saleté, lavés et séchés à l'air ou au soleil. Comme il est impossible d'obtenir du meunier de la farine ainsi préparée, on fera bien de moudre soi-même son grain. Malgré l'excellence et les qualités nutritives des sortes de pain préparés avec de la farine de blé non blutée, un grand nombre de personnes déclarent

ne pouvoir les supporter. C'est la conséquence de l'affaiblissement causé à leur tempérament par leur genre d'occupations ou un régime alimentaire défectueux auquel elles ont été soumises dès leur enfance. Tandis que tous les estomacs sains, comme on en trouve encore chez les habitants des campagnes et chez ceux qui se livrent à un travail corporel en plein air, sont toujours capables de bien digérer un tel pain, ce sont les individus astreints à une vie sédentaire, privés d'exercices physiques, ou dont la santé a été minée par une alimentation excitante, l'usage des boissons spiritueuses, la consommation exagérée du café, du thé, du tabac, des médicaments, qui se voient trop souvent contraints d'en revenir au pain ordinaire.

Pour toutes les constitutions affaiblies, comme en général pour les savants, les professeurs, les artistes, les employés de bureau, pour tout le personnel d'une grande partie des établissements industriels, l'usage des sortes de pain suivantes sera mieux approprié :

1° Pain fait d'un tiers de farine de blé non bluté et de deux tiers de farine fine ;

2° Du pain de blé non bluté (une tranche d'épaisseur moyenne) avec un petit pain dans la même proportion et bien mâchés ;

3° Du pain de froment plus nourrissant que le pain blanc, cuit sans levain artificiel ou naturel, sans sel ;

4° Du pain de campagne (pain des paysans) s'il n'est pas fortement aigri. Les gens de la campagne, lorsqu'ils veulent faire du pain, font de préférence moudre leurs grains par des meuniers de leur localité; aussi est-il assez riche en gluten et fort nourrissant par là même. Dans les villes on vend fréquemment sous le nom de pain

de campagne un pain qui, n'étant pas préparé de cette manière, ne saurait être recommandé. Ceux qui ont les organes digestifs mal des doivent renoncer à consommer de ce pain jusqu'à ce qu'ils soient revenus à la santé;

5º Du pain de seigle, de farine de seigle fine avec un peu de levain et sans sel;

6º Du pain de gruau, le plus possible rassis, ou au moins pas trop frais.

Au reste tous ceux qui ne parviennent pas à s'habituer au pain complet peuvent se consoler; ils se tireront d'affaire sans pain de blé non bluté s'ils mangent des légumes non blanchis et observent en tous points les instructions données plus haut sur la lenteur de la mastication et la variété des aliments. L'influence d'une mastication lente sur la digestion de tous les aliments en général et du pain en particulier est démontrée par ce fait *que du pain tout frais mais assez cuit, mangé dès qu'il est refroidi, bien mâché avec lenteur, se dissout complètement dans la bouche comme du pain rassis et ne cause par suite aucune pesanteur. Chaque fois que l'on en éprouve une, au contraire, c'est l'indice certain que la mastication a été défectueuse.*

225. **Pain de blé non bluté.** — Lorsque l'on dispose de farine de blé non blutée remplissant les conditions indiquées plus haut, on peut préparer de la manière suivante, sans levain ou levure, ni sel, un pain excellent.

On délaie la farine dans de l'eau tiède de façon à en faire une pâte tendre que l'on pétrit longuement avec soin jusqu'à ce qu'elle se détache des parois du récipient et qu'elle ne colle plus aux doigts. On la couvre alors et on la laisse lever dans un endroit chaud, puis on la renverse sur une planche à pâtisserie saupoudrée de farine, on l'étend, on lui donne la forme d'un pain de

3 à 4 centimètres d'épaisseur que l'on place sur une plaque de tôle, préalablement enduite de beurre fondu ou d'huile d'olive; on introduit cette tôle dans un four bien chauffé et hermétiquement fermé. Pour éviter que la croûte du dessus ne se soulève, il faut y pratiquer quelques trous avec un tuyau de plume ou un morceau d'allumette avant d'enfourner. Le pain doit cuire en deux heures au plus.

Pour lui donner une surface brillante on peut passer dessus une éponge ou un linge mouillé, environ une heure après l'avoir enfourné, puis on le replace vivement dans le four et on laisse la cuisson s'achever.

Le pain de fruits se prépare de la façon suivante. Pour délayer la farine, on se sert de l'eau dans laquelle on a laissé tremper depuis la veille au soir des raisins de Corinthe ou d'autres raisins préalablement lavés avec soin, ou de grosses prunes ou des figues traitées comme il est dit au chapitre VI. On mélange alors à la pâte les raisins, les prunes débarrassées de leurs noyaux ou les figues coupées en morceaux; on la pétrit ensuite et on la laisse lever quelque temps, puis on l'étend et on l'enfourne.

Le pain de seigle lève beaucoup plus difficilement que le pain de froment, aussi on ne peut en faire cuire la pâte sans levain que dans des fours semblables à ceux que l'on emploie en Westphalie pour préparer le *Pumpernickel*. Dans les fours ordinaires il est impossible d'éviter l'addition de levain, mais alors tout au moins ne faut-il en prendre que la quantité reconnue strictement nécessaire pour faire lever la pâte, ce que l'expérience seule permet d'apprécier.

Veut-on avoir un pain de forme plus haute, comme

celui que l'on appelle pain de miche, il faut mettre du levain dans la pâte et, après l'avoir étendue, la mettre dans une forme de fer-blanc assez profonde et préalablement enduite d'huile d'olive ou de beurre fondu. La croûte est ainsi plus tendre et plus régulière que lorsque le pain est cuit sans moule.

226. **Pain de blé non bluté, autre façon.** — On mélange 250 grammes de farine de blé non blutée avec 50 grammes de beurre, 1/2 litre d'eau tiède et juste 1/2 cuillerée à café de poudre à faire lever. Lorsque l'on a pétri le tout avec soin, on met la pâte sur une planche à pâtisserie saupoudrée de farine, on l'ouvre et on la roule de nouveau plusieurs fois sur la planche de manière à lui donner la porosité voulue. On lui donne ensuite la forme d'un pain long, on le place sur une tôle, on l'enduit de beurre et on le fait cuire au four à une chaleur modérée. *Ce pain se distingue par une croûte tendre, et la mie l'est également; ceux qui n'ont pas de bonnes dents l'apprécieront quoiqu'il soit compact.*

227. **Même pain sans levain.** — On le fait tout à fait comme ci-dessus, seulement on n'y ajoute pas de poudre à lever.

228. **Pois jaunes.** — *1.* On trie des pois jaunes non décortiqués (*), on les lave et on les met sur un feu doux avec une assez grande quantité d'eau froide pour les couvrir de plusieurs doigts de hauteur, on y ajoute un peu de sel, on les fait cuire à fond sans les remuer, afin qu'il ne soient pas réduits en bouillie, mais gardent leur forme et soient faciles à mâcher. On fait roussir

(*) Les pois perdent à être dépouillés de leurs enveloppes, aussi faut-il préférer ceux qui les ont conservées.

un morceau de beurre et l'on y jette les pois. On les mange avec des pommes de terre ou du pain. Si les pois sont devenus trop tendres, il faut en manger moins et prendre plus de pain ou de pommes de terre pour pouvoir mieux les insaliver.

2. Les pois exigeront moins de temps pour la cuisson si après les avoir triés et lavés on les couvre de plusieurs doigts d'eau froide et qu'on les laisse ainsi gonfler dans un endroit frais pendant toute la nuit. Le lendemain on les fait cuire *avec l'eau dans laquelle ils ont trempé*, et on les prépare comme il vient d'être dit plus haut.

N. B. — On ne doit employer ce procédé que par une température froide et non quand la chaleur de l'atmosphère dépasse 12 degrés Réaumur, parce qu'alors les pois entrent facilement en fermentation.

(Composition : albumine 22 $^3/_4$, graisse 1 $^3/_4$, sels 2 $^1/_2$, carbo-hydrates 52 $^1/_2$, cellulose 5 $^1/_2$, eau 15 $^0/_0$.)

229. **Purée de pois.** — Lorsque les pois sont attendris par la cuisson, on les passe à travers un tamis et on les arrose d'un peu d'eau très chaude ; on obtient ainsi une bouillie onctueuse que l'on mélange avec du beurre.

Il est bon alors de manger des pommes de terre ou du pain comme accompagnement de la purée, au lieu de prendre séparément les pommes de terre ou le pain par bouchées et la purée avec une cuillère. L'important, en effet, est d'insaliver convenablement les mets. La purée descendant trop vite dans l'estomac, comment la digestion pourrait-elle se bien faire si les sucs salivaires ne se mélangaient point aux aliments ou ne les pénétraient qu'insuffisamment ? (Voyez *L'art de manger*, p. 29.)

230. **Pois verts.** — On les traite absolument comme les pois jaunes. Cette sorte a la réputation d'être plus facile à digérer, mais si les règles que nous avons données sont bien observées, les uns et les autres se digèreront bien.

231. **Pois cassés en purée** *(pois verts français).* — Ces pois sont très faciles à digérer et possèdent une farine d'un goût très fin. On les traite comme les pois jaunes, mais comme ils gonflent très peu il faut les faire cuire avec beaucoup moins d'eau que les pois jaunes, sinon on aurait une véritable soupe. On les mange avec des pommes de terre.

232. **Pois gris de Kœnigsberg,** *aigres-doux.* — On les prépare comme les pois jaunes ; lorsqu'ils sont cuits à point on les assaisonne d'une sauce blanche (voir chapitre V) avec du sucre et le jus d'un ou deux citrons, de façon à avoir un bouillon aigre-doux que l'on fait étuver quelques instants avec les pois. On les mange avec des pommes de terre ou du pain.

Cette espèce ne se prête pas bien aux purées parce que les grains en sont trop durs et pas aussi farineux que les jaunes.

233. **Haricots blancs.** — On les prépare tout à fait comme les pois jaunes (nº 228). On considère les haricots comme lourds à digérer ; *les personnes qui souffrent de la digestion les supportent moins facilement encore que les pois et les lentilles, aussi ne doivent-elles point manger les légumineuses préparées comme ci-dessus. Elles doivent les consommer en boulettes rôties ou sous la forme de pâtés.*

(Composition des haricots blancs : albumine 24, graisse 1 1/2, carbo-hydrates 49 1/2, sels 3 1/4, cellulose 7, eau 14 3/4 %.)

234. **Lentilles.** — A. *Au beurre.* — On trie avec soin de grosses lentilles bien nettoyées, on les lave et on les fait cuire sur un feu doux avec de l'eau légèrement salée en quantité suffisante pour les dépasser de quelques doigts. Lorsque les lentilles sont cuites, on y mélange du beurre et du persil haché.

B. *Au jus de légumes.* — On fait étuver doucement dans peu d'eau, pendant 1 heure, un peu de poirée nettoyée et hachée, de céleri et de carottes, puis on les met sur le côté du feu en attendant de s'en servir. Lorsque les lentilles ont passablement gonflé, on les arrose avec le jus des légumes à racines et avant de les servir on y ajoute du beurre fondu. On les mange avec des pommes de terre ou du pain. Il faut avoir soin que les lentilles *ne cuisent pas assez longtemps pour ne plus pouvoir être mâchées.*

C. *En purée* — On peut varier la préparation des lentilles en les réduisant en purée après les avoir fait cuire plus longtemps et en les faisant passer à travers un tamis puis on y mélange du beurre et du persil ou des croutons frits dans le beurre.

235. **Autre manière.** — Lorsque les lentilles sont cuites complètement, on fait roussir de la farine dans du beurre, on y ajoute le jus de quelques citrons et on arrose les lentilles avec cette sauce.

(Composition des lentilles : albumine 25 3/4, graisse 1 3/4, carbo-hydrates 53 1/2, cellulose 3 1/2, sels 3, eau 12 1/2 %).

236. **Lentilles roses ou lentilles d'Égypte.** — Après les avoir lavées, on les met à l'eau froide. On fait bouillir pendant 15 minutes dans peu d'eau, puis on les réduit en purée en les faisant passer dans une passoire

fine ; on accommode ensuite au beurre avec du persil haché fin.

Cette purée peut former un mélange agréable avec les épinards dont elle adoucit le goût parfois un peu fort.

En allongeant cette purée et en ajoutant quelques croûtons frits on obtient un potage exquis.

237. **Riz au lait.** — On trie du riz, on le lave à l'eau froide et on l'y frotte avec les mains. On le fait étuver sur un feu doux dans de l'eau chaude ; lorsqu'il commence à gonfler, on y ajoute du lait chaud coupé d'eau et sucré ; on fait étuver encore le riz, pas assez pour qu'il soit en bouillie, mais seulement de manière à ce qu'il reste à l'état de grains afin que l'on puisse le mâcher. On le mange avec du pain.

N. B. Le riz cuit avec moitié eau, moitié lait est plus facile à digérer, plus savoureux et généralement préférable à celui qui est cuit dans du lait pur.

Même le riz ainsi préparé sera mal digéré si on le fait cuire au point de le réduire en bouillie et qu'on ne puisse le mastiquer comme il faut. Ici s'applique tout ce que nous avons dit pour les pois au n° 228 et pour la purée au n° 229, on voudra bien s'y reporter.

(Composition du riz : albumine 7 $^3/_4$, graisse $^3/_4$, carbo-hydrates 76 $^1/_2$, sels 1 $^1/_2$, cellulose $^1/_2$, eau 13 $^0/_0$.)

Le riz doit avoir des propriétés précieuses, sans quoi il ne pourrait être le principal aliment de plusieurs centaines de millions d'hommes, le mets quotidien des Hindous, des Chinois et des Japonais. La résistance au travail et l'endurance militaire des Chinois et des Japonais est proverbiale, il faut donc que le riz soit très nourrissant et donne beaucoup de force. Qu'il soit bon

marché, les enfants même le savent, mais il est aussi très facile à digérer, il est connu pour cela; et si les nations qui en vivent ne sont pas célèbres par leur longévité, cela tient assurément aux déplorables conditions hygiéniques et sociales de tout l'Orient. Que dire aussi de la vogue du poivre (Currie) aux Indes comme assaisonnement pour le riz; il paraît aux Hindous aussi indispensable que l'air frais pour nous! Pourtant la nature leur offre en abondance des fruits délicieux figues, bananes, mangoustes, tamarins, melons d'eau, qui, mélangés au riz, fourniraient des repas agréables et rafraîchissants.

Le riz n'est pas utilisé en France autant qu'il mériterait de l'être; cela tient sans doute à ce que son amidon compact effraie certains estomacs trop délicats. Mais on peut le rendre plus soluble et par conséquent plus digestible, en convertissant cet amidon en dextrine: ce qui se fait en portant les grains de riz à une température de 210 degrés, et cela s'exécute quand on les fait — ce qui s'appelle — sauter au beurre à un feu vif, en remuant sans cesse jusqu'à ce qu'ils soient devenus de blancs, roux. On peut, avec le riz ainsi traité, obtenir toutes les préparations que l'on fait avec le riz ordinaire. Un simple grillage à sec aurait les mêmes effets.

238. **Gelée de riz au jus de fruits** (*).— On fait gon-

(*) Le jus de cerises sures, de groseilles, ou de framboises, n'est pas seulement très propre à fournir un agréable assaisonnement pour le riz et les plats à la farine, mais encore, allongé avec de l'eau dans la mesure convenable, il forme une boisson rafraîchissante qui calme la soif lorsque l'on est obligé, par ses affaires, de vivre dans des pièces surchauffées, chargées de vapeurs, mal aérées,

fler complètement dans de l'eau chaude avec un peu de sucre, du riz trié et lavé à froid ; on le met dans une forme dans laquelle on a préalablement laissé séjourner de l'eau froide (sans l'essuyer), puis on fait refroidir cette forme dans de l'eau froide. Lorsque le riz est refroidi, on le retourne sur une assiette plate. On le coupe par tranches et, après l'avoir arrosé de jus de fruits, on le mange avec du pain.

239. Riz avec fruits. — *1. Riz aux cerises douces et fraîches.* — On fait gonfler du riz bien lavé et trié, dans de l'eau très chaude, avec du sucre (trois cuillerées à bouche pour une livre de riz). Avant qu'il soit tout à fait cuit, on met par-dessus des cerises triées et lavées (cerises douces, brun sombre ou noires, sans vers, un litre pour une livre de riz) ; et l'on fait étuver le tout encore quelques instants.

2. Riz aux cerises acides, aux groseilles rouges, aux myrtilles, ou aux prunes fraîches. — Il faut mettre 1 litre de chacune de ces espèces de fruits pour 1 livre de riz, 6 à 7 cuillerées de sucre et procéder comme il est dit au § 1.

3. Riz aux poires fraîches. — On lave et on pèle de 10

---

aussi bien que pendant les chaleurs de l'été et dans le cas de maladie. Il rend le même service que le jus de citron.

Il est beaucoup plus avantageux de le faire cuire soi-même, car ordinairement celui que l'on achète est préparé avec de l'alcool ou confit dans une telle quantité de sucre qu'on ne peut le considérer que comme un sirop de sucre légèrement parfumé de framboises, de cerises, etc. Celui que l'on fait soi-même ne coûte pas plus cher, mais en général il a un goût de fruit bien plus franc et il est plus pur que la plupart des produits du commerce ; ainsi le jus des fambroises est souvent coloré avec de l'aniline ou de la fuchsine.

à 12 poires (*) pour 1 livre de riz, on enlève les pépins, on les coupe en quartiers et on les ajoute à du riz préparé d'avance comme ci-dessus, avec un peu de sucre (4 cuillerées pleines pour 1 livre de riz.) On laisse le tout étuver ensemble quelque temps.

4. *Riz aux pommes fraîches.* — On lave et on pèle de 10 à 12 pommes dont on enlève les pépins, pour 1 livre de riz, on les coupe en quartiers ou en ronds, puis après y avoir ajouté le sucre nécessaire (avec des pommes douces 5 cuillerées à bouche pour 1 livre de riz et 6 avec des pommes acides), on les mélange au riz préparé comme il est dit ci-dessus et l'on fait étuver le tout quelques instants.

5. *Riz aux pruneaux.* — On trie, on lave bien des pruneaux de la meilleure sorte (**) (400 grammes pour 1 livre de riz), on les met avec du sucre (3 cuillerées à bouche pleines) sur le riz lorsqu'il commence à gonfler, on les mélange bien avec lui et on laisse étuver le tout pendant une heure.

6. *Riz aux poires séchées.* — On lave des poires séchées et épluchées (***) (de quinze à vingt morceaux pour une livre de riz) on les coupe en deux, on enlève celles qui sont pierreuses ou piquées des vers ; on y ajoute 2 cuillères de sucre et on les fait étuver sur un feu doux avec la quantité d'eau nécessaire (assez pour couvrir les poires de plusieurs doigts de hauteur) jusqu'à

(*) Lorsque les pommes ou les poires sont très mûres et d'une espèce à pelure fine, on peut se dispenser de les peler

(**) Ceux de Tours sont les meilleurs.

(***) Ce sont les espèces les plus communes que l'on fait sécher avec leur pelure, les meilleures sont pelées au contraire auparavant.

ce qu'elles rougissent; on les met avec leur jus par dessus le riz préparé comme il est dit ci-dessus au § 1, puis on mélange bien le tout ensemble.

7. *Riz aux pommes séchées.* — On trie, on coupe et on lave des pommes séchées (15 à 20 pour 1 livre de riz et par-dessus 5 cuillerées de sucre), on les fait étuver dans une certaine quantité d'eau jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur brun clair et on les mélange ainsi que leur jus au riz préparé comme au nº 1. On mange ces plats avec du pain.

240. **Riz perlé.** — Ce plat excellent est aussi connu sous le nom de riz au gratin. *Il est savoureux, se mâche bien et est très salutaire.* Partout où ce plat est introduit, il obtient un succès général.

Pour le préparer il faut du riz de première qualité à gros grains bien intacts. On prend 2 tasses de lait pour une tasse de riz (*). Lorsque le riz a été trié et lavé, on le jette dans une poêle enduite de beurre, on y ajoute le lait, du sucre et un petit morceau de beurre; on met un couvercle sur la poêle, on la place dans un four bien chauffé et on fait cuire le riz assez de temps pour que tout le liquide soit évaporé. Il ne faut pas le laisser davantage dans le four parce qu'il deviendrait dur et sec.

241. **Riz au beurre.** — Du riz bien trié et lavé est jeté dans de l'eau bouillante avec un petit oignon èpluché et haché fin. On le laisse sur le côté du feu

(*) Ceci est la quantité moyenne, mais il n'y a aucune proportion s'appliquant d'une manière générale à toutes les espèces de riz. Les unes gonflent plus que les autres et c'est seulement par l'expérience qu'on apprend la quantité de liquide nécessaire à chacune.

pour y gonfler doucement tout en le remuant de temps en temps. Si l'eau est absorbée avant qu'il soit tendre, on ajoute un peu d'eau chaude et on remue légèrement avec précaution. Dès que le riz est attendri, on l'arrose de beurre roussi.

242. **Orge au beurre.** — Après avoir trié l'orge on le lave dans de l'eau froide et on le fait étuver à fond sur un feu doux avec de l'eau très chaude légèrement salée. On y verse de temps en temps autant d'eau chaude qu'il est nécessaire ; à la fin de la cuisson, on le mélange à du beurre roussi. On le mange avec du pain.

243. **Orge au lait.** — Sur de l'orge préparé comme ci-dessus on verse, au lieu d'eau chaude, du lait allongé et chaud ; on y ajoute la quantité de sucre voulue (il faut s'abstenir de mettre du sel.) On le mange avec du pain.

(Composition de l'orge : albumine 7 $^1/_4$, graisse 1, carbo-hydrates 76, sels 1 $^1/_4$, cellulose 1 $^1/_4$, eau 13 $^1/_4$ %.)

244. **Orge aux fruits.** — A de l'orge préparé comme l'indique le nº 243, avant qu'il ne soit complètement gonflé, on ajoute du fruit frais et l'on procède en tout suivant les instructions données pour le riz aux fruits frais ; ou bien on le fait cuire tout à fait et on le mélange avec des fruits séchés préalablement étuvés. On le mange avec du pain.

N. B. — L'orge le plus gros exige plus de temps pour cuire, il sera bon de s'en souvenir. Sous forme d'orge mondé il est *très nourrissant* et *savoureux*, il est *facile à digérer* et sa richesse en mucilage le rend très léger pour l'estomac dans beaucoup de maladies.

245. **Millet**(*) **au beurre.** — Lorsque le millet est échaudé afin d'enlever son amertume (la plupart des sortes de millet demandent à l'être 2 ou 3 fois), on le fait étuver avec de l'eau chaude, et un peu de sel, de façon à ce qu'il ne soit pas en bouillie, et on le met dans du beurre roussi. On le mange avec du pain.

246. **Millet au gratin.** — On met le millet échaudé (250 grammes) dans une forme enduite de beurre avec $^1/_4$ litre de lait, 30 grammes de sucre, un morceau de beurre de la grosseur d'une noix, et l'on fait cuire le tout dans un four bien chauffé jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur brun clair.

247. **Millet au lait.** — On fait étuver dans de l'eau chaude le millet échaudé jusqu'à ce qu'il commence à gonfler, on y verse peu à peu du lait coupé chaud jusqu'à complète cuisson mais en ayant soin que le millet reste en grains. On le mange avec du pain.

(Composition du millet : albumine 10 $^3/_4$, graisse 5 $^1/_2$, carbo-hydrates 67 $^3/_4$, sels 2 $^1/_4$, cellulose 2 $^1/_2$, eau 11 $^1/_4$ %.)

248. **Sarrazin au lait.** — On jette le gruau dans l'eau bouillante, en remuant rapidement, d'abord en petite, puis en plus grande quantité; on le fait bouillir tout en tournant, puis on le laisse sur le côté du feu pour qu'il gonfle bien; pendant ce temps on y verse autant de lait éclairci qu'il en est besoin. Enfin on mélange le gruau avec un peu de sucre, on le laisse étuver encore un peu et l'on mange avec du pain.

249. **Gruau de sarrazin au beurre,** — Quand le

(*) On trouve facilement dans tout le Midi de la France le millet décortiqué pour faire des bouillies.

gruau est bien gonflé, on le mélange avec un peu de sel et de beurre blondi.

250. **Gruau de sarrazin** (*) **aux fruits.** — Toutes les combinaisons indiquées pour le riz aux fruits conviennent au gruau de sarrazin. Il est bon d'utiliser le gruau avec des groseilles, des framboises, des cerises douces ou acides pendant la saison chaude et avec les pommes, les poires, les prunes fraîches ou desséchées pendant les mois d'hiver. On peut prendre le gruau comme plat principal une fois par semaine, et chaque fois le présenter sous une forme différente, c'est un plat facile à digérer et nourrissant. Les personnes dont les organes digestifs sont malades, le supportent très bien en petite quantité.

(Composition du sarrazin : albumine 10 $^1/_2$, graisse 2 $^3/_4$, carbo-hydrates 55 $^3/_4$, sels 2 $^3/_4$, cellulose 16 $^1/_2$, eau 11 $^3/_4$ %.)

251. **Gruau d'avoine** (**). — Le gruau d'avoine se prépare comme le gruau de sarrazin, mais jamais, en aucun cas, on ne le sale ; frais et cuit seulement à l'eau il dégage une agréable odeur et peut être mangé ainsi.

Le gruau d'avoine possède à un degré supérieur les qualités que nous avons attribuées au gruau de sarrazin et il le dépasse au point de vue de la teneur en graisse et en substances nutritives.

(*) En Russie et dans la Pologne russe le gruau de sarrazin sert d'aliment quotidien ; il en est de même, au moins dans la partie la plus pauvre de la province prussienne de Posen.

(**) Le gruau d'avoine est le plat national de l'Écosse, au moins dans les parties montagneuses du pays dont les habitants sont renommés pour leur vigueur. D'après les historiens romains la bouillie d'avoine était la nourriture principale des vieux Germains dont la stature de géants émerveillait les Romains.

Dans l'exercice de son métier de fondateur et de directeur d'un restaurant végétarien à Berlin, l'auteur a pu se convaincre qu'aucun autre aliment n'est d'un emploi plus opportun que le gruau d'avoine dans les maladies qui affectent la digestion. Le meilleur est celui d'Amérique ou d'Écosse.

(Composition : albumine 10, graisse 5 $^1/_2$, carbohydrates 58, sels 3, cellulose 11, eau 12 $^1/_2$ %.)

252. **Bouillie d'avoine au lait.** — *1.* Le gruau d'avoine, cuit à l'eau, sera, au moment de le servir, arrosé de lait fraîchement bouilli.

2. Pour cuire la bouillie on prend moitié d'eau et moitié de lait, on fait bouillir le liquide, on y jette le gruau en remuant constamment, et lorsqu'il commence à épaissir, on le laisse gonfler tout à fait sur le côté du feu, pendant qu'on le remue.

353. **Bouillie d'avoine au beurre.** — On mélange à du beurre blondi le gruau cuit et gonflé. On peut le manger avec du pain ; les pommes de terre sont aussi un accompagnement très savoureux de ce plat.

254. **Bouillie d'avoine aux fruits.** — On jette le gruau d'avoine dans l'eau bouillante en remuant et, dès qu'il s'épaissit, on le met sur le côté du feu, où on le laisse gonfler complètement. Au moment de servir on arrose la bouillie d'une compote de pommes préparée comme il est dit au chapitre VI, ou de cerises, groseilles, prunes, abricots, préparés suivant les indications relatives à ces fruits. Ce plat est très rafraîchissant et répand une bonne odeur ; lorsqu'il est fraîchement cuit, il est très nourrissant, facile à digérer et de plus très économique.

255. **Bouillie d'avoine au jus de fruits.** — On

jette le gruau d'avoine dans du lait bouillant en remuant constamment; dès qu'il commence à épaissir, on le repousse à une place chaude, on l'y laisse gonfler, puis on le verse dans une forme préalablement rincée à l'eau froide, on le laisse refroidir, puis on le retourne et on l'arrose avec du jus de cerises ou de groseilles, de framboises, de groseilles vertes.

256. **Bouillie d'avoine à la sauce tomate.** — On remue dans de l'eau bouillante du gruau d'avoine d'Amérique, on le fait gonfler, on l'arrose avec de la sauce tomate au moment de le servir. Cette sauce se fait de la manière suivante. On lave des tomates, on les fait cuire avec du sel, quelques oignons coupés en ronds et une feuille de laurier, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis on les passe dans un tamis. On fait roussir de la farine de froment dans du beurre (1 cuillerée pleine pour 60 grammes de beurre), on y ajoute un peu d'eau, de façon que la sauce soit liée sans être trop épaisse, on y ajoute les tomates et on laisse le tout mijoter encore un peu, puis on en relève le goût avec le jus d'un ou deux citrons.

257. **Gâteau de gruau d'avoine.** — On met, dans une forme enduite de beurre, 500 grammes de gruau d'avoine américain, on y ajoute 1 litre et demi de lait, 60 grammes de beurre et une ou deux cuillerées à bouche de sucre puis on fait cuire à une bonne chaleur.

258. **Plats de gruau.** — On procède avec le gruau de froment, de maïs ou de riz absolument comme avec le gruau de sarrazin n° 248, on y ajoute seulement pendant qu'il gonfle, un peu de sucre et, si on le veut, quelques amandes douces hachées fin après avoir été épluchées. Lorsque le gruau a gonflé suffisamment sur le côté

du feu, on le verse dans une forme préalablement rincée à l'eau froide; et, lorsqu'il y a durci, on le renverse sur un plat puis on le sert avec une sauce aux fruits ou au lait (suivant le chapitre V). On le mange avec du pain.

259. **Autre manière.** — On fait bouillir du lait, on y jette le gruau de maïs en remuant toujours; lorsqu'il commence à gonfler, on le laisse achever sa cuisson sur le côté du feu. On le met dans une forme préalablement rincée à l'eau froide et, quand il y est refroidi, on le renverse sur un plat puis on le sert avec de bon jus de fruits (framboises, cerises ou groseilles).

260. **Gruau de maïs aux dattes.** — On lave des dattes de choix, on les débarrasse de leurs noyaux et on les coupe en petits morceaux. On jette le gruau de maïs dans de l'eau bouillante en le remuant constamment; on le met sur le côté du feu, on y mêle les morceaux de dattes en remuant et on laisse gonfler le gruau. On le mange avec du pain.

(Composition : albumine 8 $^1/_2$, graisse 5 $^1/_4$, carbohydrates 72 $^1/_2$, sels 1 $^1/_4$, cellulose 5 $^1/_2$, eau 7 %.)

L'importance du maïs (*), l'une des céréales les plus précieuses, est malheureusement ignorée en France. Il est cultivé et vient très bien dans le midi; quelques espèces arrivent à maturité même dans le Nord. C'est un plaisir de suivre la croissance du maïs, le développement de ses belles feuilles du genre des feuilles de palmier, ses fleurs odorantes et enfin la formation de ses épis. Quelle douce saveur que celle d'un jeune épis de

---

(*) Le gruau de maïs se trouve notamment rue du Cherche-Midi, 105, à Paris, dans beaucoup d'autres villes, et partout dans le Midi de la France.

maïs encore tendre ! elle rappelle le goût du miel et quels délicieux plats on prépare avec ses grains quand ils sont mûrs, avec leur gruau et leur farine ! Non seulement il est agréable, mais encore il est nourrissant, et l'on ne tarde pas à s'en convaincre par l'expérience. Son rôle sur notre globe est si grand depuis longtemps déjà, qu'un avis du ministère de l'agriculture des États-Unis (Washington 1892) s'exprime à ce sujet : Le maïs fournit un aliment concentré qui, convenablement préparé, est tout à la fois savoureux et nourrissant et particulièrement précieux pour donner une force musculaire intense. Cela est démontré par ce fait qu'il forme la principale nourriture des nègres dans le sud des États-Unis où l'exploitation du coton, en exigeant un travail prolongé, met en lumière la résistance du travailleur. Nous espérons qu'il obtiendra en France, dans l'avenir, la considération qu'il mérite.

261. Gruau de maïs jaune. — *1. Avec marmelade de pommes.* — On jette le gruau de maïs avec du sucre dans de l'eau bouillante, en le remuant constamment. On le laisse gonfler complètement sur le côté du feu et on le verse dans une forme préalablement rincée à l'eau froide. Lorsque la masse est bien refroidie, on la retourne et on arrose le gruau de compote de pommes, préparée avec des pommes ayant une chair tendre.

2. On peut dresser aussi le plat *avec des abricots, des pêches, des prunes, des mirabelles, des cerises ou des poires* préparés suivant les prescriptions de cet ouvrage au chapitre VI.

3. De même *avec des groseilles vertes, des framboises, des groseilles rouges, des myrtilles, des airelles.*

Toutes ces combinaisons, dont l'aspect est très enga-

geant et le goût délicieux, sont très nourrissantes et faciles à supporter, elles réunissent, dans le vrai sens du mot, tout ce que l'on peut souhaiter dans un mets, l'agrément, la force et le goût.

262. **Bouillie de maís égrugé au beurre.** — On moud, dans un moulin à égruger, des grains de maïs, on tamise le résultat de la mouture de manière à en séparer les filaments et les enveloppes. (On garde ces dernières pour en faire une soupe excellente suivant les indications du chapitre IV.) La farine que l'on obtient ainsi est jetée en la remuant constamment dans de l'eau bouillante avec un peu de sel et un petit oignon haché fin. Dès que le mélange commence à épaissir, on le laisse gonfler à une place chaude en le remuant de côté et d'autre de manière à ce qu'il ne s'attache pas. Enfin on mélange à la bouillie un morceau de beurre frais blondi. On le mange avec du pain.

263. **Bouillie de maïs égrugé au lait.** — On laisse la farine de maïs égrugé préparée comme ci-dessus cuire dans du lait bouillant, additionné d'eau (mais sans sel ni oignon); on l'y laisse gonfler complètement. On la mange avec du pain.

264. **Bouillie de farine de seigle égrugé.** — On délaie dans un peu d'eau de la farine de seigle égrugé de manière qu'elle soit bien fluide. On met dans de l'eau bouillante un peu de sel et un bon morceau de beurre, on y jette ensuite la farine bien délayée en la remuant et l'on continue à la tourner jusqu'à ce que l'on obtienne une bouillie très épaisse qu'on laisse cuire sur le côté du feu encore une demi-heure. On y ajoute des oignons étuvés dans du beurre. On la mange avec du pain ou des pommes de terre.

265. **Nouilles.** — Pour 100 grammes de farine on prend un œuf que l'on délaie bien ou que l'on bat, puis on pétrit pour former une pâte ferme ; si elle est trop molle, on y ajoute de la farine. On met ensuite la pâte sur une planche de cuisine, saupoudrée de farine, on la saupoudre elle-même avec de la farine, on l'étend ; lorsqu'elle est réduite à une faible épaisseur,on la laisse sécher un peu, puis on en fait un rouleau que l'on coupe en tranches minces. Pour les empêcher de moisir à la longue, on les séparera les unes des autres pour les faire sécher.

1. *Nouilles au beurre.* — Pour les préparer on les laisse cuire un quart d'heure dans de l'eau salée, on les en retire ensuite ; on fait roussir dans du beurre de la chapelure, on la jette sur les nouilles et on les sert avec des pommes de terre ou du pain.

2. *Nouilles au lait.* — On les jette dans du lait bouillant auquel on ajoute du sucre et on les y laisse gonfler en les remuant à plusieurs reprises de manière à obtenir une bouillie épaisse que l'on mange avec du pain.

266. **Nouilles au gratin.** — On fait cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, dans un peu d'eau légèrement salée, une quantité de nouilles suffisante pour remplir une forme ; si elles deviennent trop sèches, on les arrose d'un peu d'eau. On y mêle trois jaunes d'œufs et 60 gr. de fromage parmesan râpé. On prend 125 grammes de beurre dont on emploie une partie à graisser la forme et dont on étend le reste sur le fond, on y verse alors les nouilles et l'on y ajoute tout doucement, en remuant, les blancs des trois œufs de manière à en faire rester la plus grande partie à la surface ; on met les nouilles dans

un four bien chauffé et on les cuit jusqu'à ce qu'elles aient pris une belle couleur blonde.

267. **Nouilles ou macaroni au gratin.** — Les nouilles et le macaroni au gratin peuvent être accommodés sans fromage pour ceux qui le préfèrent. Après les avoir fait cuire dans de l'eau salée ou dans du lait, on les met dans un plat allant au feu avec du beurre et de la chapelure; des jaunes d'œufs délayés dans du lait peuvent y être ajoutés.

268. **Bouillie de farine au lait.** — On met sur une planche à pâtisserie environ six cuillerées à bouche de farine au milieu desquelles on ménage une cavité. On y met deux œufs entiers, on verse un peu de lait sur la farine et l'on hache le tout assez pour en former de petits grumeaux. Au moment de servir on les met dans du lait bouillant et on les fait cuire en les remuant de manière à en former une bouillie liquide que l'on sucre. On la mange avec du pain.

269. **Petites boulettes de farine.** — On fait une pâte assez ferme avec de la farine, un œuf et un peu de lait froid; on y ajoute 50 grammes de beurre frais, on malaxe bien le tout et au moment de l'employer on en tire des boulettes que l'on fait cuire à fond dans de l'eau salée bouillante et que l'on arrose de beurre fondu ou de chapelure roussie dans du beurre, après les avoir retirées de l'eau de cuisson.

270. **Grosses boulettes de farine.** — On coupe des petits pains en dés et on les fait rôtir dans du beurre. Avec de la farine, du lait chaud et quelques œufs on prépare une pâte tendre à laquelle on mêle les croûtons, on laisse lever la pâte dans un endroit chaud environ 15 minutes; on en forme alors de grosses bou-

lettes que l'on tourne avec légèreté et que l'on met aussitôt cuire dans de l'eau salée bouillante. Il faut environ 2 heures. Lorsqu'en piquant avec une fourchette ou un petit morceau de bois il ne reste plus de pâte qui y adhère, elles peuvent être retirées et servies avec une sauce aux fruits ou une marmelade de cerises.

271. **Boulettes de pommes de terre.** — On fait rôtir des dés de petits pains dans du beurre, on malaxe un litre de pommes de terre cuites et râpées avec deux œufs bien délayés et les dés de pain en ajoutant, si l'on veut, 200 grammes de farine de blé non blutée; on forme de cette pâte, dans la main saupoudrée de farine, des boulettes de moyenne grosseur; on les cuit dans de l'eau salée et on les sert avec une sauce au lait ou aux fruits ou avec une sauce préparée avec des oignons roussis dans du beurre.

272. **Boulettes de Souabe.** — Avec la pâte décrite plus haut (nº 271), sans les dés de petits pains, mais avec un œuf en plus, on forme des boulettes et on les cuit à fond. On hache fin des oignons et du persil que l'on fait roussir dans du beurre et on les met sur les boulettes.

273. **Boulettes de riz.** — On lave et on fait étuver de bon riz, on le laisse refroidir, on y ajoute un ou deux œufs, du sucre (une cuillerée de sucre pour cinq cuillerées de riz) et autant de chapelure qu'il est nécessaire pour obtenir une pâte ferme dont on forme des boulettes qu'on jette dans de l'eau bouillante et que l'on fait cuire à fond.

274. **Boulettes de sarrazin.** — Pour quatre personnes on fait cuire un demi-litre de lait avec un demi-litre d'eau et 90 grammes de beurre, on y jette, peu à

peu, trois quarts de litre de gruau de sarrazin en le remuant jusqu'à ce qu'il soit gonflé et ferme; on le met dans un plat, on y ajoute cinq œufs entiers, on mélange bien le tout jusqu'à ce que la masse soit complètement homogène, après quoi on l'étend dans un plat.

Lorsqu'elle est refroidie, on en forme des boulettes que l'on met dans de l'eau bouillante où on les laisse cuire (mais non bouillir) de 8 à 10 minutes. Du beurre roussi accompagne bien ces boulettes. On les mange avec du pain.

275. **Boulettes de gruau avec fruits (séchés) cuits.** On bat du beurre en écume, on y met deux jaunes d'œufs, on remue, on y verse peu à peu 115 grammes de gruau de froment et l'on y ajoute enfin le blanc des deux œufs battus en neige ferme. On en tire des boulettes que l'on fait cuire dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles aillent au fond (environ une demi-heure ou un peu plus jusqu'à ce que leur intérieur soit blanc).

On a lavé la veille au soir dans de l'eau tiède des fruits séchés, prunes, poires ou pommes, puis on les a mis dans de l'eau froide, suffisamment pour les couvrir, dans un récipient fermé et placé à un endroit frais. On les y a laissé gonfler jusqu'au matin, alors on les fait étuver dans la même eau avec la quantité de sucre nécessaire. Enfin on ajoute un peu de fécule (ou de mondamine), on fait cuire avec les fruits de 15 à 20 minutes et on les verse sur les boulettes.

276. **Boulettes de pommes de terre aux poires fraiches.** — On pèle des poires, on en enlève les pépins, on les fait étuver doucement jusqu'à ce qu'elles soient tendres, dans une quantité d'eau suffisante pour les couvrir et avec le sucre nécessaire. On délaie de la farine

dans un peu d'eau, on l'ajoute aux poires et l'on fait cuire de façon à former une sauce onctueuse, puis on verse le tout sur les boulettes préparées suivant les indications du nº 272, on laisse mijoter un peu sur le côté du feu, on arrose le plat de beurre fondu, on mélange et l'on sert.

277. **Boulettes de pommes de terre aux fruits (séchés) cuits.** — On ajoute à des boulettes de pommes de terre faites comme l'indique le nº 272, une compote de fruits traités d'après le nº 275.

278. **Boulettes d'épinards.** — Pour quatre personnes. On épluche des épinards, on les lave soigneusement, pour les débarrasser de toute trace de sable, on les fait étuver dans de l'eau non salée et on les hache fin. On fait fondre 125 grammes de beurre, on le laisse refroidir, on le mélange avec quatre œufs et on le verse sur les épinards, on y ajoute assez de farine pour obtenir une pâte tendre. Si l'on veut en faire des boulettes, on saupoudre d'abord la pâte de farine afin de pouvoir les former. On les fait cuire doucement et à fond dans de l'eau bouillante et on les sert avec du beurre fondu. On les mange avec du pain.

279. **Boulettes de cerises.** — On fait étuver sur un feu très doux dans un récipient de terre bien propre et dans leur propre jus un litre de cerises débarrassées de leurs noyaux. Lorsqu'elles sont refroidies, on les mélange à du beurre fondu, deux œufs délayés et assez de chapelure pour en faire une pâte ferme. On en forme des boulettes que l'on saupoudre de sucre et on les sert avec une sauce au lait préparée d'après les indications du chapitre V.

N. B. Si l'on n'est pas sûr d'avoir réussi la pâte, que

l'on fasse cuire d'abord une boulette, si elle ne se défait pas, on peut mettre toutes les autres dans l'eau bouillante; sinon il faut ajouter à la pâte encore un peu de chapelure et d'œuf.

280. **Boulettes de pommes.** — On pèle environ un litre de pommes douces, on enlève leurs pépins, on les coupe en morceaux, on y mêle deux œufs, un quart de litre de lait et environ un litre et demi de farine, de façon à en faire une pâte ferme; on en forme des boulettes que l'on cuit à fond dans l'eau bouillante, que l'on saupoudre de sucre et que l'on arrose de beurre fondu pour les servir.

281. **Boulettes de pommes avec sauce au vin.** — Pour 4 personnes. On pèle et on enlève les pépins d'un demi-litre de pommes douces, on les coupe en petits morceaux ou en ronds minces, on les met dans un plat, on y ajoute deux cuillerées à bouche de sucre et trois quarts de litre de lait chaud, quatre œufs, 100 grammes de beurre fondu, enfin de la chapelure de façon à en former une pâte ferme. On malaxe bien le tout ensemble et l'on en tire des boulettes que l'on fait cuire lentement dans l'eau bouillante. On les arrose d'une sauce au vin préparée comme il est dit au chapitre V.

282. **Boulettes de poires.** — Pour 4 personnes. On lave un quart de livre de poires de conserve, on les débarrasse de leurs tiges et de leurs pépins, on les coupe en dés, on les fait étuver à fond dans un peu d'eau avec une demi-cuillerée à bouche de sucre et en y ajoutant les ingrédients indiqués au numéro précédent pour former une pâte avec laquelle on fait des boulettes que l'on fait cuire lentement dans l'eau bouillante et que l'on sert avec une sauce au vin.

283. **Petites boulettes de gruau.** — On fait chauffer un quart de litre de lait ou de crême avec 50 grammes de beurre, on y verse en remuant 120 grammes de gruau de froment fin et l'on tourne jusqu'à ce que la pâte se détache du récipient. On met cette masse sur une assiette, on l'étale et on la mélange avec trois ou quatre œufs entiers; peu de temps avant de servir on en tire de petites boulettes que l'on fait cuire doucement dans l'eau bouillante.

284. **Petites boulettes de farine de blé non blutée.** — On mélange bien un œuf, du lait et une pincée de sel avec la quantité de farine de blé non blutée nécessaire pour obtenir une pâte ferme donton tire avec une cuillère des boulettes que l'on jette dans l'eau bouillante et que l'on cuit à fond. On les assaisonne aussi bien avec une sauce aux oignons qu'avec du beurre roussi ou une sauce aux prunes. Elles ne sont pas moins bonnes avec des fruits étuvés.

285. **Petites boulettes de pommes de terre.** — On les prépare avec une pâte faite de pommes de terre cuites (avec leur pelure ou après avoir été épluchées) et râpées, d'un peu de farine, de sel et d'œufs, (un œuf pour cinq ou six boulettes).

Les pommes de terre râpées seront mélangées avec les œufs et une pincée de sel, on y ajoutera de la farine, on travaillera bien le tout jusqu'à ce que l'on puisse former des boulettes avec la pâte. Si elle est trop sèche on y met encore quelques œufs; est-elle trop molle, on y ajoute de la farine. Les boulettes sont jetées dans l'eau bouillante où on les laisse cuire. Dès qu'elles remontent au-dessus il faut les retirer et les arroser de beurre roussi.

286. **Boulettes de gruau.** — On fait bouillir un litre de lait avec un litre d'eau, on y verse en remuant 1 kilo 375 grammes de gruau de froment, 60 grammes de sucre, 250 grammes de beurre et un peu de sel. Quand la masse a gonflé, on y mélange quatre œufs entiers et quatre jaunes d'œufs et, au moyen de farine de froment (ou de froment non bluté), on en forme des boulettes que l'on fait cuire dans de l'eau bouillante. On les jette dans du beurre fondu ou encore on les sert avec des fruits étuvés.

287. **Boulettes de pain complet avec fruits (séchés) cuits.** — On fait étuver des pruneaux, des poires ou des pommes séchées avec un peu de sucre et on y mélange un peu de farine de manière que le jus des fruits devienne onctueux. On fait cuire encore un peu après y avoir versé du beurre roussi.

On détrempe du pain complet dans de l'eau, on le brise et on l'écrase avec une cuillère, on y ajoute du beurre, un peu de sel, quelques œufs, un peu de farine, et, si l'on veut, quelques écorces de citron râpé. Lorsque le tout est bien mélangé, mais avant que la pâte n'atteigne un degré de fermeté convenable, on y met autant de chapelure qu'il en est besoin, on forme des boulettes avec cette pâte, on les fait cuire et on les sert dans une sauce aux fruits préparée comme il est indiqué ci-dessus.

288. **Macaroni.** — Celui d'Italie, lorsqu'il est frais, est le meilleur et le plus facile à digérer. Après l'avoir brisé en morceaux de la longueur voulue, on met ceux-ci dans un peu d'eau légèrement salée au fond d'un récipient large, on les y laisse étuver et gonfler jusqu'à ce qu'ils soient attendris, sans excès, afin qu'on puisse

encore les mâcher. On fait fondre du beurre, on y tourne les morceaux de macaroni et on ajoute à volonté un peu de persil haché. D'ordinaire on les saupoudre de parmesan râpé au moment de les préparer, mais cela n'est pas à conseiller aux personnes qui souffrent des organes digestifs. On peut encore arroser le macaroni, lorsqu'il est bien gonflé, avec une sauce tomate (voir chapitre V). On le mange avec du pain.

(Composition : albumine 9, graisse $^1/_2$, carbo-hydrates 76 $^1/_2$, sels 1, eau 13 %.)

289. **Macaroni au blanc de poule.** — Faire bouillir de l'eau avec une pincée de sel. Mettre le macaroni et le laisser cuire une heure à feu doux, d'autre part faire fondre un gros morceau de beurre dans une casserole et y ajouter une cuillerée à bouche de farine en délayant bien. Mouiller tout doucement avec du lait sans une goutte d'eau, du sel; et la sauce une fois liée, la laisser cuire dix minutes. Pendant ce temps, égoutter soigneusement le macaroni, le remettre dans la casserole et verser la sauce dessus; faire cuire sans ébullition le tout dix minutes. Au moment de servir, délayer un ou deux jaunes d'œufs dans une tasse avec quelques gouttes de lait, verser sur le macaroni et servir.

290. **Macaroni au gratin.** — On le prépare comme les nouilles au nº 265.

291. **Bouillie de pavots.** — Les grains de pavots sont râpés (dans un bon moulin à râpé). On les arrose avec de la crême ou du lait et du sucre. Alors on coupe en dès épais la croûte de quelques petits pains, on les mélange aux pavots et l'on y ajoute la quantité de lait suffisante pour que le tout ne soit pas trop sec. Comme le plat sèche facilement, s'il doit être

conservé quelque temps; on y remédie en l'arrosant de nouveau avec du lait.

292. **Beignets de biscottes.** — On coupe par le milieu des biscuits tendres ou des petits pains dépouillés de leur croûte, on les fait attendrir dans du lait, on les panifie avec un œuf et de la chapelure, on les fait rôtir des deux côtés, jusqu'à ce qu'ils soient bruns, dans du beurre fondu ou de l'huile d'olive, et on les saupoudre de sucre pour les servir.

293. **Œufs.** — A. *A la coque.* — On place doucement dans de l'eau bouillante les œufs à côté les uns des autres, et on les y laisse 3 minutes.

B. *Œufs durs.* — On place les œufs dans un filet, on les plonge dans l'eau bouillante, on les laisse cuire 4 minutes, puis on enlève rapidement la casserole du feu et l'on ne retire les œufs qu'au bout de 8 minutes. Pour qu'ils se dépouillent facilement, on les plonge pendant 1 minute dans de l'eau froide après les avoir retirés de la casserole.

C. *Manière de conserver les œufs durs.* — Les œufs durs sont frappés avec précaution, de façon à provoquer des fentes dans les écailles et on les met dans l'eau salée pendant un jour ou deux. Les œufs à l'eau salée se dépouillent toujours bien et se gardent longtemps sans se gâter. On les mange avec du pain beurré.

294. **Gâteau de pommes de terre.** — Pour quatre personnes. On râpera un litre de pommes de terre cuites la veille et épluchées, on les mêlera à six jaunes d'œufs et 125 grammes de sucre, on y ajoutera le blanc des œufs battu en neige ferme et l'on remuera bien le tout à fond. On mettra cette masse dans un moule enduit de beurre et saupoudré de farine et on la fera cuire dans un

four modérément chaud pendant 1 heure ou 1 h. 1/4. Une sauce au jus de fruit est un bon accompagnement.

295. **Gâteau de marrons.** — Après avoir épluché 300 grammes de marrons, les avoir échaudés dans de l'eau bouillante et leur avoir enlevé leur seconde peau, on les fait étuver doucement dans un demi-litre de lait jusqu'à ce qu'ils soient attendris, puis on les fait passer à travers un tamis. On mélange alors à cette purée quatre jaunes d'œufs, 50 grammes d'amandes douces (*) râpées, 150 grammes de sucre, 80 grammes de beurre; lorsque la masse est devenue bien homogène, on y

---

(*) Dans les livres de cuisine *non végétariens*, on recommande souvent l'emploi d'une petite quantité d'amandes amères avec les amandes douces, probablement pour renforcer leur goût, mais on obtient le même résultat en augmentant un peu la quantité des amandes douces. Celles qui sont amères (comme aussi les noyaux des prunes, des cerises, des abricots), contiennent de l'Amygdaline *qui exerce une influence fâcheuse sur l'organisme* ainsi que des expériences sur divers animaux l'ont démontré. Aussi je crois utile de reproduire intégralement la communication que je tiens d'un chimiste de mes amis.

L'Amygdaline ($C_{20}H_{27}NO_{11}$) est contenue dans les *amandes amères, les noyaux des pêches, des abricots, des prunes, dans toutes les parties du laurier-cerise, des sorbiers et des amygdalées*, tandis que l'on n'en rencontre pas dans les amandes douces.

L'émulsine est un ferment appartenant aux substances albumineuses que l'on rencontre dans les amandes douces et amères.

Au contact de l'émulsine et de l'eau dans l'huile d'amandes amères, l'amygdaline se change en acide prussique et en sucre ($C_{20}H_{27}NO_{11} + 2H_2O = C_6H_5COH + HCN + 2C_6H_{12}O_6$). Il en résulte que les *amandes amères* comme les *autres substances citées plus haut sons toujours vénéneuses*. L'acide prussique ne se trouve jamais dans la nature à l'état pur.

ajoute, en la remuant, assez de chapelure pour en former une pâte tendre. On y mêle ensuite le blanc des quatre œufs battu en neige ferme, on verse la pâte dans un moule enduit de beurre et saupoudré de farine, puis on la fait cuire 1 heure dans un four modérément chaud. (Pour quatre personnes.)

296. **Gâteau d'oignons.** — On coupe en ronds minces cinq ou six oignons de moyenne grosseur, dépouillés de leur peau et on les laisse étuver dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient amollis, mais sans leur faire prendre couleur. Pendant ce temps on prépare avec une livre de farine (moitié de farine blanche et moitié de farine de froment non bluté), 125 gr. de beurre, trois cuillerées de sucre, quatre œufs, un demi-litre de lait tiède et 30 grammes de levain, une pâte pas trop ferme; on la fait lever dans un endroit chaud, on la jette sur une planche saupoudrée de farine, on l'ouvre bien, et on l'aplatit avec un rouleau sur une plaque de tôle enduite de beurre, de manière à la rendre mince; on la laisse lever de nouveau, on l'enduit de beurre, on la couvre d'oignons étuvés et on la fait cuire à fond dans un four bien chauffé. (Pour la pâte au levain on prend une tasse d'eau et trois cuillerées de farine, un peu de sucre et le levain, on remue bien le tout pour le rendre très liquide et on le laisse lever dans un endroit chaud.)

297. **Gâteau royal.** — On fait fondre 250 grammes de beurre, on y ajoute 250 grammes de sucre, 350 gr. de farine (moitié de farine blanche et moitié de farine de blé non blutée), 6 œufs et 80 grammes d'amandes douces épluchées et râpées, on mélange bien le tout et on remplit une forme enduite de beurre et saupoudrée

de farine ; on fait cuire 1 h. 1/2 à une chaleur modérée.

298. **Gâteau de pruneaux.** — Après avoir lavé 170 gr. de très bons pruneaux, on les fait étuver dans un large récipient avec un peu d'eau sur un feu doux jusqu'à ce qu'ils soient à moitié attendris, on les retire du pot et dès qu'ils sont un peu refroidis, on les coupe, on enlève les noyaux et on les mélange à une pâte que l'on a préparée avec 125 grammes de farine blanche et 50 gr. de farine complète, 170 grammes de sucre, 4 œufs délayés, 90 grammes de beurre fondu, 50 grammes d'amandes douces grossièrement râpées et le jus des pruneaux. On met le tout dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et on le fait cuire de 1 h. à 1 h. 1/4 dans un four modéré.

299. **Autre manière.** — 250 grammes de pruneaux préparés comme ci-dessus sont mélangés avec la pâte suivante : 200 grammes de beurre fondu, 150 grammes de sucre, 4 œufs, 80 grammes d'amandes douces râpées et deux petits pains coupés en petits morceaux et attendris dans le jus des pruneaux, auquel on a ajouté un peu d'eau, enfin 3 cuillerées à bouche de farine complète ; on remue bien le tout avec une cuillère. Lorsque la pâte est prête, on en remplit une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine, on met du sucre en poudre au-dessus du gâteau et on le cuit pendant 1 h. 1/2 dans un four bien chaud.

300. **Gâteau aux prunes fraîches.** — On lave, on coupe en deux et on enlève les noyaux d'un litre de prunes fraîches, on les fait chauffer avec très peu d'eau, on en enlève le jus et on les laisse un peu refroidir. On met dans le jus deux petits pains de la veille coupés

en petits morceaux, on remue bien pour que le pain absorbe le liquide. On y ajoute 200 grammes de beurre fondu, 325 grammes de sucre, 80 gr. d'amandes douces râpées, 3 cuillerées de farine de blé non blutée, 4 œufs délayés, enfin les prunes et on place cette pâte dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et on la fait cuire de 1 h. 1/4 à 1 h. 1/2 à une bonne chaleur. Quand on la retire du feu, on met la forme dans l'eau froide et l'on démoule le gâteau lorsqu'il est bien refroidi.

301. **Gâteau brun aux amandes.** — On prend 6 jaunes d'œufs délayés avec 200 grammes de sucre, 50 grammes d'amandes douces râpées, 180 grammes de farine (dont 120 grammes de farine complète et 60 gr. de farine blanche); et on remue avec le tout la neige des six blancs d'œufs. La pâte est versée dans un moule enduit de beurre et saupoudré de chapelure ou de farine et l'on fait cuire de 1 h. 1/4 à 1 h. 1/2 dans un four modéré.

302. **Gâteau impérial.** — On fait cuire un demi-litre de pommes de terre avec leur pelure, on les épluche, et, quand elles sont refroidies, on les râpe finement, on y ajoute 100 grammes d'amandes douces râpées, deux petits pains coupés en petits morceaux et attendris dans de l'eau, 12 jaunes d'œufs, 200 grammes de sucre et 100 grammes de beurre fondu. Après avoir bien mélangé le tout, on y verse avec précaution les blancs d'œufs battus en neige ferme, on met la pâte dans un moule enduit de beurre et saupoudré de farine et on la fait cuire 1 heure 1/2 dans un four modérément chaud.

303. **Gâteau au pain.** — On attendrit dans de l'eau

chaude du pain complet dont on a enlevé la croûte (une demi-livre sans la croûte). On délaie 4 jaunes d'œufs avec 60 grammes de sucre, on les ajoute au pain écrasé avec 30 grammes de raisins de Corinthe lavés et épluchés, 60 grammes d'amandes douces râpées, 60 grammes de beurre, la neige des quatre blancs d'œufs et, si la pâte est trop tendre, un peu de pain râpé. Quand la masse a été bien travaillée on la met dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et on la fait cuire 1 h. 1/4 dans un four bien chauffé. Une sauce au vin convient comme accompagnement.

304. **Autre manière.** — On remue en crême 125 gr. de beurre, on le mélange avec 6 jaunes d'œufs et on mêle bien. On ajoute 100 grammes de sucre en remuant toujours, 100 grammes d'amandes douces râpées et on les écrase bien, 200 grammes de pain complet (desséché et râpé) par cuillerées; on y mélange encore le blanc des œufs battu en neige. La pâte est mise dans un moule enduit de beurre et on la fait cuire à une chaleur modérée de 30 à 40 minutes.

305. **Biscuits secs.** — On prend un kilo et demi de farine blanche, 120 grammes de beurre, 250 grammes de sucre, l'écorce râpée d'un citron, 40 grammes de levure, trois quarts de litre de lait tiède.

On délaie la levure dans un peu de lait tiède, on verse la farine dans un plat et on la réchauffe dans un endroit chaud ; on fait au milieu un trou où l'on jette la levure, on la mélange avec un peu de la farine de manière à en faire une pâte tendre qu'on laisse lever au chaud. On mélange ensuite tous les autres ingrédients avec cette masse, de façon à obtenir une pâte pas trop molle que l'on bat consciencieusement. On la couvre

d'une serviette légère pour la laisser lever encore une fois. On jette la pâte sur une planche à pâtisserie saupoudrée de farine, on la travaille pour lui donner la forme d'un rouleau et on la pose sur une tôle enduite de beurre où elle lève de nouveau; puis on l'y fait cuire à une chaleur modérée jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur brun clair. Quand elle est refroidie, on y taille des ronds pas trop épais que l'on fait rôtir des deux côtés dans le poële jusqu'à ce qu'ils deviennent d'un beau brun clair.

306. **Gâteaux en couronnes.** — On prend 1 kilo de farine blanche, 125 grammes de beurre, 1 œuf, un demi-litre de lait, 200 grammes de gros raisins ou de raisins de Corinthe, 20 grammes de levure, l'écorce râpée d'un demi-citron. On délaie la levure dans du lait tiède, on y ajoute la moitié de la farine, on la remue bien, puis on la laisse lever à une place chaude. On ajoute le reste du lait et les autres ingrédients, on travaille bien le tout jusqu'à ce que la pâte ne s'attache plus aux doigts et on laisse lever encore. Puis on met la pâte sur une planche à pâtisserie saupoudrée de farine, on l'ouvre, on la coupe en un nombre de morceaux suffisant que l'on roule en long et dont on fait des couronnes. On les met sur une tôle enduite de beurre, on les laisse lever encore et on les cuit dans un four bien chauffé en 12 ou 15 minutes de façon qu'ils prennent une couleur brun clair.

307. **Galette fourree sans œuf.** — On prend 2 livres et demie de farine, 1 livre de sucre, une demi-livre de beurre, trois quarts de litre de lait, 25 grammes de levure, l'écorce râpée d'un citron. Pour préparer la pâte du dessus, on emploie 60 grammes de beurre,

50 grammes de sucre, 125 grammes de farine, l'écorce râpée d'un citron. On chauffe le beurre et on le mélange bien avec la farine, le sucre et l'écorce de citron jusqu'à ce qu'ils forment des grumeaux (si l'on veut rendre le plat plus doux, on ajoute 120 grammes de sucre).

On met la levure dans du lait tiède, on y verse un peu de la farine par-dessus, on mélange bien le tout et on laisse lever. Alors on ajoute le reste, on malaxe bien, on travaille la pâte jusqu'à ce qu'elle n'attache plus aux doigts, on la laisse lever encore; on la met sur une planche à pâtisserie saupoudrée de farine, on l'étale et on la porte sur une plaque de tôle enduite de beurre, on l'y étend bien; on la laisse gonfler encore, on l'enduit de beurre, on répartit au-dessus d'une manière régulière les grumeaux faits en premier lieu et on fait cuire la galette dans un four bien chauffé, de 20 à 30 minutes.

Pour réussir cette pâtisserie il faut un pétrissage énergique et continu de la pâte, mais alors elle est exquise.

308. **Gâteau des Capucins.** — On mélange 250 gr. de beurre fondu avec 250 grammes de sucre, 375 gr. de farine blanche, 80 grammes d'amandes douces râpées (sur une râpe de fer), 100 grammes de raisins de Corinthe épluchés et lavés et 8 œufs bien délayés, on malaxe le tout avec une cuillère de bois, on met la pâte dans une forme enduite de beurre après l'avoir saupoudrée de sucre à sa partie supérieure et l'on cuit de 1 heure à 1 h. 1/4 dans un four bien chaud.

309. **Gâteau aux cerises sures.** — On fait chauffer 1 litre de cerises sures lavées et débarrassées de leurs noyaux, dans un peu d'eau, sur un feu modéré, et on les égoutte dans un tamis. On emploie le jus qui en sort à tremper deux petits pains de la veille coupés en mor-

ceaux avec leur croûte. On mélange 200 grammes de beurre fondu avec 375 grammes de sucre, 80 grammes d'amandes douces râpées, 4 œufs délayés, 3 cuillerées de farine complète, et l'on verse le tout sur les cerises et les morceaux de pain. On met la pâte dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et l'on fait cuire le gâteau 1 h. 1/2 dans un four bien chauffé.

310. **Gâteau aux prunes de Reine-Claude.** — On le prépare comme le gâteau aux prunes fraîches, nº 300.

311. **Gâteau aux pommes.** — On pèle 2 litres de pommes fines et on les coupe en ronds, on y met 250 grammes de sucre. 500 grammes de petits pains de la veille, que l'on coupe en dés ou en ronds, sont arrosés d'un peu de lait, seulement pour les mouiller, sans les amollir, puis on y ajoute 6 œufs délayés, on mélange bien le tout, on y jette les ronds de pommes, on tourne de nouveau le tout et l'on y met les 6 blancs d'œufs battus en neige. Puis on place la pâte dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et l'on cuit le gâteau 1 h. 1/4 dans un four bien chaud.

312. **Soufflé aux pêches.** — Dans 125 grammes de beurre fondu on verse peu à peu 8 jaunes d'œufs en remuant constamment, on tourne quelque temps et l'on ajoute 120 grammes de sucre en continuant de tourner. On a préparé d'autre part une compote d'un litre de pêches épluchées et cuites peu de temps avec 5 cuillerées de chapelure; on l'ajoute à la masse ci-dessus, on malaxe bien le tout, on y verse les blancs d'œufs battus en neige, on met la masse dans un moule enduit de beurre et saupoudré de farine et l'on fait cuire trois

quarts d'heure dans un four modérément chauffé. On le mange chaud.

313. **Soufflé aux pommes, aux abricots.** — On les prépare comme le précédent, de même que le *soufflé aux cerises.*

314. **Gâteau aux pêches.** — On met 1 litre et demi de pêches dans assez d'eau pour les couvrir et on les fait étuver de manière à ce qu'elles soient à moitié attendries. On en retire le jus et l'on y trempe 500 grammes de petits pains rassis coupés en ronds; on enlève les noyaux et on ajoute les pêches au pain On prend 125 grammes de beurre, on le mélange à 250 grammes de sucre, on le remue bien; on y ajoute, en continuant à tourner, 8 jaunes d'œufs délayés, 100 grammes d'amandes douces râpées et une poignée de chapelure; ensuite on y met les 8 blancs d'œufs battus en neige, on place la pâte dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et l'on cuit le gâteau 1 h. 1/2 dans un four modérément chauffé.

315. **Gâteau de carottes.** — On nettoie 600 gr. de jeunes carottes juteuses, on les coupe en bandes puis en dés et on les fait étuver jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans trois quarts de litre d'eau. On coupe en petits ronds 500 grammes de petits pains rassis et on les met dans le jus des carottes; on remue en crême 250 grammes de beurre, on y ajoute 9 jaunes d'œufs et 180 grammes de sucre, on mélange le tout en remuant pendant quelques minutes, on y jette les petits pains et on y verse en dernier lieu les blancs battus en neige. On place cette pâte dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine, puis on la fait cuire de 1 heure à 1 h. 1/4 dans un four modéré.

316. **Soufflé au pain.** — On enlève la croûte de 500 grammes de pain bis et on le râpe. On attendrit les croûtes dans trois quarts de litre de lait chaud, on mélange au pain râpé, on remue bien et l'on y mêle 150 grammes de beurre en crême, 8 jaunes d'œufs, 180 grammes de sucre; on continue à tourner quelque temps et l'on ajoute les blancs battus en neige ferme, puis on cuit la masse dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine à une chaleur modérée. Se mange chaud.

317. **Soufflé de pain au chocolat.** — On râpe une livre de pain complet. On fait fondre une livre de chocolat dans trois quarts de litre de lait et un quart de litre d'eau et on le fait cuire de façon à ce qu'il soit très épais, puis on le mélange au pain. On fait fondre en crême 125 grammes de beurre, on y ajoute en remuant toujours 6 jaunes d'œufs et 4 cuillerées de sucre, on tourne encore le tout ensemble pendant quelque temps et l'on y verse les blancs des 6 œufs battus en neige ferme; on met la pâte dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et l'on fait cuire le soufflé de 1 heure à 1 h. 1/4 dans un four bien chaud. On le mange de suite.

318. **Gâteau de Paradis.** — On pèle des pommes douces de moyenne grosseur, on les vide, on les remplit de raisins de Corinthe lavés et gonflés en les faisant étuver. On prépare la masse suivante : un demi-litre de lait cuit et refroidi dans lequel on met 4 cuillerées de farine, 2 jaunes d'œufs, 4 cuillerées de sucre, 100 gr. de beurre. On fait cette bouillie claire sur un feu doux en la remuant tout le temps et on la laisse ensuite refroidir en mêlant souvent. On y ajoute alors 2 jaunes d'œufs

et les blancs en neige des 4 œufs, on en verse une partie dans une forme bien enduite de beurre et saupoudrée de farine, on y ajoute les pommes préparées comme nous avons dit plus haut, on verse encore de la bouillie pour remplir la forme aux trois quarts, on saupoudre de sucre et l'on cuit dans un four modéré de 1 heure à 1 h. 1/4.

319. **Soufflé aux amandes.** — On délaie 5 cuillerées de farine dans trois quarts de litre de lait, on y mélange 100 grammes de beurre fondu, 4 jaunes d'œufs, 6 cuillerées de sucre et 150 grammes d'amandes douces grossièrement râpées. On remue le tout sur le feu jusqu'à ce que ce soit une bouillie ferme ; quand elle est refroidie on y mêle encore 3 jaunes d'œufs, 1 cuillerée de sucre et les blancs des 7 œufs battus en neige. On met cette pâte dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et l'on fait cuire de 3/4 d'heure à 1 heure. Se mange chaud.

320. **Pâte roulée (Strudel) au riz.** — On fait étuver dans de l'eau, jusqu'à ce qu'il soit tendre, quelques cuillerées de riz, et on le laisse refroidir ; on le mélange à un peu de lait, 50 grammes de beurre fondu, 50 grammes de raisins de Corinthe lavés et gonflés en les faisant étuver, une demi-cuillerée de sucre, 3 jaunes d'œufs ; on remue bien le tout pendant 10 minutes, l'on y ajoute avec précaution les 3 blancs des œufs battus en neige et l'on étend cette masse sur une pâte très mince, préparée comme au nº 335, on roule le tout ensemble, on saupoudre de sucre et l'on fait cuire sur une plaque enduite de beurre ou dans un moule de 1 heure à 1 h. 1/4.
On le mange chaud.

321. **Riz-Baba.** — Prenez du riz dextriné suivant

le procédé indiqué au n° 237 (p. 152). Couvrez dans une casserole avec de l'eau ou du bon lait. Faites bouillir en agitant constamment et en maintenant toujours le liquide au même niveau, aromatisez avec de la vanille ou du citron. Quand le riz est cuit à point, on le verse dans un plat ou un moule bien beurré, on saupoudre de sucre de canne en ajoutant deci-delà un petit morceau de beurre; on passe au feu dessus et dessous et on sert dans un plat.

Ce gâteau peut se manger chaud ou froid à volonté.

322. **Soufflé de gruau.** — On fait étuver et gonfler 150 grammes de gruau de froment ou de maïs, avec un quart de litre d'eau et un quart de litre de lait, on y ajoute 100 grammes de sucre, 80 grammes de beurre battu en crème, 6 jaunes d'œufs et les blancs en neige. On verse cette pâte dans une forme bien enduite de beurre, on la fait cuire de 3/4 d'heure à 1 heure dans un four modéré. Se mange chaud.

323. **Soufflé aux œufs.** — On coupe en petits morceaux 3 petits pains et l'on verse dessus un peu de lait, assez seulement pour les attendrir. On fait fondre 125 grammes de beurre; on bat pendant 5 minutes 8 jaunes d'œufs, on y jette 4 cuillerées de sucre, on remue encore quelques minutes, on met avec cela le beurre fondu et les morceaux de pain; on malaxe le tout pendant quelque temps, on ajoute le blanc des 8 œufs battu en neige ferme, on place la pâte dans un moule enduit de beurre et saupoudré de farine et l'on fait cuire une heure dans un four modéré; en le retirant du four on saupoudre de sucre. Se mange chaud.

324. **Biscuit au beurre.** — On mélange 5 jaunes d'œufs battus avec 125 grammes de sucre, 100 grammes

de beurre fondu en crême, 125 grammes de farine. On travaille bien le tout ensemble, on y verse les blancs battus en neige et l'on fait cuire 1 heure dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine dans un four bien chauffé.

325. **Gâteau de graines de pavot.** — On moud dans un bon moulin à café un quart de livre de graines de pavot que l'on met dans un peu de lait; on y ajoute 3 jaunes d'œufs, 100 grammes de beurre, 3 cuillerées de sucre; on travaille bien le tout avec 150 grammes de farine, on y verse le blanc des 3 œufs battu en neige et l'on fait cuire de 1 heure 1 h. 1/4 dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine dans un four modéré.

326. **Soufflé de coings.** — On fait fondre en crême 125 grammes de beurre, on y verse peu à peu en remuant constamment 8 jaunes d'œufs, 8 cuillerées de sucre; on mélange avec 8 cuillerées de chapelure et une compote faite d'un litre de pommes et d'un coing; on y ajoute les blancs de 8 œufs battus en neige ferme; on met cette masse dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et l'on fait cuire de 3/4 d'heure à 1 heure après avoir mis du sucre en poudre au-dessus du soufflé. On le mange chaud.

327. **Flan au fromage blanc.** — On remue en crême 250 grammes de beurre et l'on y ajoute 10 jaunes d'œufs bien battus, 250 grammes de sucre, 6 cuillerées de chapelure, 100 grammes d'amandes douces râpées, 250 grammes de fromage blanc *(caillebotte)*; le tout est bien malaxé et l'on y verse le blanc des 10 œufs battus en neige. On met la masse dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine et, dans un four modérément chaud, on la fait cuire de 1 heure à 1 h. 1/4.

328. **Autre manière.** — On bat en crême 60 grammes de beurre, on y ajoute 500 grammes de fromage blanc bien égoutté, 50 grammes de sucre, et l'on remue le tout assez longtemps pour qu'il devienne semblable à de la crême.

On fait une pâte pour servir de fond avec 60 grammes de beurre remué en crême, 70 grammes de sucre, l'écorce râpée d'un citron; on ajoute, en remuant toujours, 2 jaunes d'œufs puis 250 grammes de farine de froment et une pincée de poudre à lever et on mélange soigneusement le tout. On y verse délicatement les blancs battus en neige et l'on met cette pâte au fond d'une forme enduite de beurre; on l'y étale, on étend pardessus la masse préparée comme il est décrit plus haut et l'on fait cuire le flan à une chaleur modérée.

329. **Troisième manière.** — On écrase 500 grammes de fromage blanc, 125 grammes de sucre et 4 jaunes d'œufs et l'on y ajoute les blancs battus en neige. On garnit une tourtière de pâte tendre préparée comme l'indique le n° 335, on y verse le fromage mou, on l'étale et on couvre d'une couverture de pâte que l'on enduit de beurre et que l'on saupoudre de sucre; on fait cuire le flan à une chaleur modérée.

330. **Gâteaux roulés au fromage et aux amandes.** On écrase 750 grammes de fromage blanc avec 250 gr. de sucre et 3 œufs. Quand le tout est bien mélangé on y ajoute 500 grammes d'amandes douces hachées fin que l'on malaxe bien avec le reste. On étend alors une pâte tendre sur laquelle on met une couche bien égale de la masse préparée ci-dessus, on coupe dans la pâte des morceaux pas trop larges dont on fait de petits rouleaux que l'on place sur une tôle sèche pour les faire

cuire à une bonne chaleur. Quand on les retire on les enduit de beurre et on les saupoudre de sucre.

331. **Gâteau de froment aux raisins (Gügulhopf).** — Pour ce genre de gâteaux très apprécié, la composition suivante est excellente : 500 grammes de farine de froment non blutée, 500 grammes de farine blanche. 150 grammes d'amandes douces échaudées, épluchées et râpées, 150 à 200 grammes de raisins de Corinthe bien choisis et lavés, 250 grammes de sucre, 250 gr. de beurre frais, 6 à 8 œufs délayés.

On fait dissoudre dans de l'eau tiède de 50 à 75 gr. de levure que l'on mélange bien à la farine, on y ajoute les autres éléments du gâteau : amandes, raisins, sucre, beurre, œufs, et l'on travaille bien le tout pendant quelque temps. La pâte devient-elle trop ferme, on y ajoute du lait en quantité voulue. Puis on laisse reposer la pâte dans un endroit chaud. On la verse sur une planche saupoudrée de farine, on l'étend comme il faut, on la partage en deux moitiés que l'on roule avec les mains de manière à leur donner une forme ronde et allongée. On place alors ces rouleaux de pâte dans des formes bien enduites de beurre, on laisse la pâte gonfler dans un endroit chaud, on l'enduit de beurre au-dessus et on la saupoudre de sucre, puis on fait cuire de 1 heure à 1 h. 1/4 dans un four bien chauffé.

Ces gâteaux se conservent longtemps, en vieillissant ils gagnent en saveur.

332. **Flan au pain et aux amandes.** — On prend du pain complet rassis et du pain de seigle, on peut aussi y joindre un peu de pain blanc ; le tout ne doit pas dépasser 500 grammes. On fait tremper tout ce pain la veille au soir, et, si le lendemain matin on trouve qu'il

y a trop d'eau, on place au-dessus du pain un couvercle que l'on y maintient ferme pendant que l'on jette l'excès d'eau On écrase le pain avec les mains, on en retire les morceaux non amollis, on y mélange 200 grammes de sucre, 250 grammes de beurre, 375 grammes d'amandes douces râpées et 6 œufs. Après avoir bien travaillé cette masse, si on la trouve trop molle, on y ajoute de la chapelure, mais il faut que la pâte reste encore tendre. On la met dans une forme à tarte bien enduite de beurre et saupoudrée de chapelure et on la fait cuire dans un four bien chauffé pendant 1 heure à 1 h. 1/2.
Quand on retire le moule du four, on le fait refroidir dans de l'eau froide au milieu d'un récipient large et plat, et dès que la forme est suffisamment refroidie, on peut enlever la tarte.

333. **Pommes enveloppées.** — Pour faire cet entremets il faut prendre de préférence de petites pommes fines. On les pèle, on enlève les pépins et l'intérieur, on remplit la cavité avec des raisins de Corinthe bien nettoyés ou de la confiture de cerises et on les saupoudre de sucre. (On peut aussi les faire étuver avec un peu de vin et de sucre, mais pas longtemps, de peur qu'elles ne perdent leur forme.) On a eu soin de préparer d'avance une pâte feuilletée faite de la manière suivante :

On mélange 500 grammes de bonne farine de froment avec une cuillerée de sucre et 375 grammes de beurre, on remue bien la masse, on travaille la pâte et on l'étend en feuilles minces sur une planche à pâtisserie. On y découpe des carrés de pâte, on y enveloppe les pommes, on les saupoudre de sucre, on les pose du côté où l'on a soudé les coins de la pâte sur une plaque de tôle enduite de beurre et on les fait cuire dans un four

modérément chaud, jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur brun clair. On les mange chaudes.

334. **Pâte roulée (Strudel) au riz et aux pommes.** — Pour la confection de cette pâtisserie favorite on prépare la pâte au beurre que nous allons décrire et dont la préparation exige le plus grand soin, car de là dépend la réussite de tout le travail :

On mélange un kilo de bonne farine de froment, 8 à 10 œufs, 125 grammes de sucre, 250 grammes de beurre fondu et l'on travaille la pâte pendant 10 à 15 minutes sans arrêter. Paraît-elle trop molle, on ajoute de la farine pour lui donner plus de consistance; au contraire est-elle trop ferme, on y verse du beurre fondu. On partage la pâte en deux parties, on les étend l'une à côté de l'autre en feuilles minces, sur une planche saupoudrée de farine.

D'avance on a fait étuver du riz jusqu'à ce qu'il fût bien gonflé et bien épais. On coupe en disques minces de 2 à 3 litres de pommes pelées. Si les morceaux étaient trop épais, la pâtisserie ne pourrait cuire. Sur la pâte bien étendue on étale le riz refroidi et on le répartit d'une manière égale sur toute la surface de la pâte avec une cuillère, puis on place les ronds de pommes sur le riz de façon que la pâte soit recouverte d'une couche de l'épaisseur d'un doigt, on saupoudre abondamment le tout de sucre, et, si cela plaît, on peut encore ajouter une couche mince de raisins de Corinthe. Puis on roule la pâte avec précaution, on enduit le dessus de beurre, on le saupoudre de sucre; on met les 2 rouleaux préparés de la même manière sur une plaque de tôle bien beurrée et l'on fait cuire de 1 h. à 1 h. 1/2 dans un four bien chauffé. On le mange chaud.

335. **Pâte tendre.** — Sur une planche à pâtisserie on verse 250 grammes de farine de froment, on fait un creux au milieu, on y met 120 grammes de beurre en petits morceaux, une cuillère à bouche de sucre, 1 œuf entier et 2 jaunes d'œufs; on pétrit bien le tout et l'on en fait une pâte dont on peut se servir pour les tartes aux fruits et les autres pâtisseries. Dans la saison chaude il faut que le beurre soit froid, sans cela la pâte ne réussit pas.

336. **Flammerie.** — On fait bouillir 1 litre de lait (avec des morceaux d'écorce de citron râpé, si on l'aime), on y verse, en remuant, 130 grammes de semoule, 60 grammes de beurre et 120 grammes de sucre. Quand la semoule a gonflé, on l'écarte du feu et on y méle en remuant 4 ou 5 jaunes d'œufs, puis leurs blancs battus en neige ferme.

Lorsque la masse est refroidie, on la sert avec une sauce au jus de cerises, de framboises ou de groseilles.

337. **Gâteau de légumes.** — On prépare une pâte tendre comme l'indique le nº 335, on l'étend bien mince, on en met la moitié dans une forme enduite de beurre et on la couvre d'une garniture, ainsi composée : on fait cuire de manière à ce qu'il soit tendre, une tête de chou blanc, on fait fondre du beurre en crême, on y ajoute 250 grammes de pain complet attendri dans de l'eau, 250 grammes d'amandes douces râpées, 3 œufs et 2 cuillerées de sucre, on mélange bien le tout. On recouvre ensuite de l'autre moitié de la pâte tendre et l'on fait cuire le tout à une chaleur modérée.

338. **Gâteaux roulés.** — 600 grammes de farine, un demi-litre de lait, 3 jaunes d'œufs, 170 grammes de sucre, 170 grammes de beurre, (si l'on veut 30 grammes

d'écorce de citron confite), 170 gr. d'amandes douces, l'écorce râpée d'un citron, 350 gr. de raisins de Corinthe.

On mélange 50 grammes de levure avec de la farine et du lait; on fait avec le reste du lait et de la farine, le beurre remué en crême, l'écorce de citron, les jaunes d'œufs, la levure, une pâte que l'on travaille bien jusqu'à ce qu'il s'y produise des boursouflures; alors avec un rouleau de bois on l'étend sur une planche saupoudrée de farine de manière à ce qu'elle forme un plateau mince et on l'enduit de beurre fondu. On répartit dessus d'une manière régulière les amandes douces hachées fin et mélangées au citron coupé en morceaux fins et les raisins de Corinthe. On découpe dans la pâte de larges bandes, on les roule séparément sans trop serrer, on place ces rouleaux sur une tôle enduite de beurre, on les laisse lever, puis on les cuit à une chaleur modérée. Quand on retire les gâteaux du feu, on les enduit de beurre et on les saupoudre de sucre.

339. **Tarte de pommes.** — Un demi-litre de lait, 3 cuillerées de farine, 4 cuillerées de sucre, 120 gr. de beurre (si l'on veut, l'écorce râpée d'un citron), de 25 à 30 pommes de moyenne grosseur. On fait cuire les pommes que l'on a pelées, vidées et remplies de raisins sans pépins, dans de l'eau ou du cidre (la valeur d'une bouteille) avec du sucre et de l'écorce de citron, jusqu'à ce qu'elles soient à moitié amollies. On les retire alors et on les laisse égoutter. D'autre part on délaie la farine dans un peu de lait froid et on la jette en remuant dans le reste de lait que l'on a fait bouillir, on laisse cuire le tout ensemble, puis on le retire du feu pour y mélanger, en tournant toujours, le sucre, les 8 jaunes d'œufs, le beurre, l'écorce râpée d'un citron.

On prépare alors une pâte tendre selon les indications du nº 335, on l'étend et on la met dans une tourtière avec rebords, enduite de beurre, de manière qu'elle en recouvre le fond et les bords. On l'enfourne alors dans un four bien chauffé, on l'y fait cuire peu de temps, on l'en retire et l'on dispose en les serrant bien l'une à côté de l'autre, les pommes préparées comme il est dit plus haut; on verse par-dessus la bouillie dans laquelle on a incorporé, en dernier lieu, les 8 blancs battus en neige, on enfourne de nouveau la tarte et on la fait cuire à une bonne chaleur.

340. **Tarte de riz aux pommes.** — Cette pâtisserie extrêmement délicate occupe parmi les plats farineux un rang analogue à celui du riz perlé parmi les céréales. On la prépare de la manière suivante : on fait cuire dans 3 tasses de lait avec 3 cuillerées de sucre et un peu d'écorce de citron râpée, 1 tasse de riz nettoyé et lavé, on l'y laisse gonfler, puis on le verse dans un plat où on le laisse refroidir.

On prépare une pâte tendre comme l'indique le nº 335 et on la dispose dans une forme à rebords enduite de beurre, de façon qu'elle en recouvre le fond et les bords. On y étend ensuite le riz refroidi et par-dessus une couche de pommes coupées en ronds minces, on saupoudre de sucre et on recouvre le tout d'une couverture de pâte que l'on enduit de beurre et saupoudre de sucre. On fait cuire 1 heure ce gâteau dans un four modéré.

341. **Gâteau du Nord.** — 200 grammes de beurre, 200 grammes de sucre, 125 grammes de farine blanche, 80 grammes de fécule, de 6 à 7 jaunes d'œufs, 30 gr. de citron confit, 30 grammes de raisins sans pépins, 1 cuillerée à café de poudre à lever.

On remue le beurre avec un pilon jusqu'à ce qu'il soit en crême, on y verse alors le sucre en mélangeant bien, les jaunes d'œufs, la farine et la fécule en remuant toujours à fond. Lorsque c'est fait, on y met le citron confit, les écorces de citron râpées et l'on remue encore, on y jette la poudre à lever que l'on y mélange bien et enfin les raisins sans pépins, puis on travaille bien le tout jusqu'à ce que la pâte se boursouffle. On y verse encore avec précaution les blancs d'œufs battus en neige, on met la masse dans une forme longue et carrée enduite de beurre et l'on fait cuire le gâteau à une chaleur modérée.

342. **Gâteau hollandais (Napfküchen, Gugelhopf).** — 250 gr. de beurre, 250 gr. de sucre, 250 gr. de farine de froment, 250 grammes de fécule, 4 jaunes d'œufs, une écorce de citron râpée, 125 grammes d'amandes douces épluchées, un quart de litre de lait bouilli et refroidi.

On remue le beurre jusqu'à ce qu'il soit en crême, on y jette le sucre, et l'on mélange bien, puis les jaunes d'œufs et l'on remue encore, la farine de froment peu à peu, l'écorce de citron râpée. la fécule et l'on travaille le tout consciencieusement. Après y avoir mis les amandes râpées et bien remué, on verse le lait peu à peu en agitant, puis les blancs d'œufs battus en neige ferme. On met la masse dans une forme enduite de beurre et l'on fait cuire 1 h. 1/2 à une chaleur modérée.

343. **Autre manière.** — 500 grammes de farine de froment, 120 grammes de fécule, 375 grammes de sucre, 250 grammes de beurre, 8 jaunes d'œufs. du lait, l'écorce râpée d'un citron, deux cuillères à café de poudre à lever.

On bat le beurre en crême, on y ajoute 8 jaunes d'œufs, on mêle jusqu'à ce que la masse soit en grumeaux, on y met le sucre et l'écorce de citron, on travaille bien, jusqu'à ce que le tout soit finement écrasé. Alors on y mélange de la même façon 3 cuillères à bouche de la farine de froment, puis 3 autres et on remue toujours jusqu'à ce que la pâte prenne une certaine fermeté. On continue à amalgamer de la farine, puis un peu du lait préparé, on écrase encore finement jusqu'à ce que le lait soit entièrement bu et le tout réduit à une grande finesse. C'est alors qu'on ajoute la fécule et la poudre à lever qu'on mélange intimement à la pâte. Enfin on verse la masse dans une forme enduite de beurre et l'on fait cuire à une bonne chaleur pendant 1 h. 1/2 environ.

344. **Flan (Napfküchen) de courge.**— On prend un morceau de courge de 2 livres, on l'épluche, on le débarrasse des pépins et de la pulpe, on le coupe en morceaux. On met dans la casserole un peu d'eau, juste assez pour en couvrir le fond, et on y jette les morceaux de courge pour les y faire étuver et attendrir sur le côté du feu. Lorsque c'est fait, on passe la courge dans un tamis, on prend 125 gr. de beurre, 125 gr. de sucre, 75 gr. d'amandes douces râpées, 75 grammes de raisins sans pépins épluchés et lavés, on bat 3 ou 4 œufs et on mélange bien avec la courge, puis on ajoute 50 grammes de beurre et assez de farine pour obtenir une pâte tendre. On la laisse lever quelque temps, puis on la déroule, on l'étend et on la met dans une forme enduite de beurre, on l'y laisse encore lever; on la beurre, on la saupoudre de sucre et on fait cuire ce gâteau à une bonne chaleur.

345. **Flan (Napfküchen) de riz.** — On fait étuver et attendrir dans de l'eau 500 grammes de riz (trié et lavé) en ayant soin qu'une fois gonflé il soit encore épais. Alors on y ajoute 200 gr. d'amandes douces râpées, 125 gr. de raisins sans pépins, 250 grammes de beurre, 250 gr. de sucre, on remue la masse jusqu'à ce qu'elle soit refroidie, on y verse 6 ou 8 œufs, on malaxe de nouveau; on y met assez de farine pour obtenir une pâte à peu près ferme et 50 grammes de levure dissoute; on travaille la pâte avec les mains jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts, on la laisse lever, puis on l'étend, on la place dans une forme enduite de beurre où on la laisse lever encore. On beurre le dessus, on le saupoudre de sucre et on fait cuire le flan dans un four bien chaud.

346. **Flan (Napfküchen) de millet.**—On fait gonfler dans de l'eau du millet échaudé de façon qu'il soit épais, on le mélange aux ingrédients indiqués dans le numéro précédent en procédant tout à fait de la même manière que pour le flan de riz.

347. **Meringues.** — 500 grammes d'amandes douces, 500 grammes de sucre, le blanc de 4 beaux œufs. On bat en crême le sucre et les blancs d'œufs, on y ajoute les amandes moulues finement avec leur peau et l'on mélange bien. On prend de cette masse avec une cuillère, on en fait de petits tas sur une tôle enduite de cire, on les fait cuire à un four très doux jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur blonde.

348. **Autre manière.** — 500 grammes d'amandes douces, 250 grammes de sucre, 4 blancs d'œufs. Battez en crême le sucre et les blancs, triez les amandes, frottez-les avec les mains, moudez-les finement et procédez comme il est dit au numéro précédent.

349. **Troisième manière.** — 55o grammes d'amandes douces, 25o grammes de sucre, 8 blancs d'œufs. Remuez le sucre et les blancs en crême, mettez-y les amandes râpées fin sans les avoir dépouillées de leur pelure, remuez le mélange pour lui donner la plus grande finesse, mettez par petits tas sur une tôle enduite de cire et faites cuire les meringues à une chaleur douce jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur blonde.

Lorsqu'elles sont cuites un peu fort, elles peuvent se garder de 2 à 3 semaines et elles acquièrent meilleur goût.

35o. **Petits choux.** — On met dans un demi-litre d'eau bouillante 1oo grammes de sucre avec l'écorce râpée d'un citron, puis on y jette en remuant constamment 375 grammes de farine de froment et l'on continue de mélanger sur le feu jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du récipient et de la cuillère. Alors on la met sur un plat ou dans un large vase et on l'y laisse refroidir un peu, on ajoute à ce moment le beurre par cuillerées et l'on remue à fond chaque fois, car il faut que la masse soit bien homogène et fine pour réussir cette pâtisserie. Ensuite on ajoute l'un après l'autre 8 jaunes d'œufs en tournant toujours; en dernier lieu on y mêle 4 blancs. On tire avec la cuillère des morceaux gros comme un petit œuf que l'on dépose sur une tôle enduite de cire et on les fait cuire 1 heure à un feu doux. Quand on les retire, on laisse les petits choux refroidir, on les ouvre et on les remplit de crême fouettée.

351. **Massepains.** — On fait échauder dans de l'eau bouillante 5oo grammes d'amandes douces, on les tire après quelques minutes, on les épluche et on les râpe fin, on les mélange ensuite avec le jus de trois citrons

dans lequel on a délayé 500 grammes de sucre en poudre, on malaxe bien le tout, on verse cette masse dans une poële profonde et on la remue sur un feu doux jusqu'à ce que toutes ses parties soient bien chaudes. On saupoudre alors de sucre une planche sur laquelle on épand la pâte et l'on en forme un pain long que l'on met sur un plat recouvert d'une serviette ou d'un linge de toile et que l'on place dans un endroit frais. On laisse reposer la pâte pendant une journée et le lendemain on l'étend et on l'aplatit. On en tire alors des morceaux de formes diverses que l'on met sur une plaque de tôle sèche pour les faire chauffer au four. Quand on les en retire, on les glace au citron avec la préparation du numéro suivant.

352. **Glaçage au citron.** — Exprimez le jus de 2 ou 3 citrons, tamisez-le, mettez-le dans une tasse de porcelaine, jetez-y du sucre en poudre en quantité suffisante pour en faire une masse onctueuse ; malaxez-la avec un pilon (qui doit ne servir qu'à cela, autrement le glaçage ne réussirait pas) jusqu'à ce que la masse soit toute blanche et forme des filaments épais.

353. **Vieux flan allemand (Napfküchen).** — On remue en crême 500 gr. de beurre, on y mélange 18 jaunes d'œufs, 625 grammes de sucre, 375 grammes de farine de froment, 250 gr. de fécule, 250 gr d'amandes douces épluchées et râpées fin, des écorces de citron râpées et un peu d'écorce de citron confit. Il faut que tous ces éléments aient été longtemps travaillés ensemble, car la réussite de la pâte en dépend. En dernier lieu on y ajoute deux cuillerées à café de poudre à faire lever et l'on y verse le blanc de 18 œufs battu en neige. On cuit le flan pendant 1 h. 1/4 à une chaleur modérée.

354. **Pâte feuilletée.** — On pétrit 500 grammes de beurre dans de l'eau froide, puis on le sèche dans une serviette propre. On travaille ensuite avec ce beurre 250 gr. de farine et on met la masse sur une assiette placée sur de la glace. Puis on prépare une pâte avec un œuf et 250 grammes de farine et on l'arrose d'un peu d'eau de manière à obtenir une pâte ferme. On saupoudre de farine une planche à pâtisserie, on y étend la pâte en un plateau très mince, on met ensuite sur cette pâte déroulée le beurre durci, on l'y enferme, on étend de nouveau la pâte avec le rouleau et on la referme encore; on répète 3 ou 4 fois cette opération. Quand on étale la pâte, il faut le faire avec précaution de peur qu'en pressant trop fort on ne la fasse traverser par le beurre. Après l'avoir étendue pour la dernière fois on la place sur une plaque de tôle, on la saupoudre de sucre et on la fait cuire en peu de temps à une bonne chaleur.

355. **Tarte sablée.** — On remue 500 grammes de beurre jusqu'à ce qu'il soit en crême et on le mélange avec 18 jaunes d'œufs, 625 grammes de sucre (et, si l'on veut, l'écorce râpée d'un citron), 375 grammes de farine de froment, on remue, toujours soigneusement, 250 gr. de fécule, 125 grammes d'amandes douces épluchées et râpées. Quand la masse est bien homogène, on la travaille jusqu'à ce qu'elle soit remplie de fines boursouflures, on y ajoute deux cuillères à café de poudre à faire lever, on y mêle avec précaution les 18 blancs d'œufs battus en neige ferme et on verse la masse dans une forme enduite de beurre que l'on fait cuire pendant 1 h. 1/4 dans un four modérément chaud.

356. **Tarte aux airelles.** — On garnit d'une pâte tendre une tourtière enduite de beurre, on y dispose

des airelles cuites avec du sucre en masse épaisse, on les recouvre de pâte, on l'enduit de beurre, on la saupoudre de sucre et on cuit la tarte à une chaleur modérée.

357. **Tarte aux framboises.** — On garnit d'une pâte tendre une tourtière enduite de beurre et on recouvre cette pâte d'une couche épaisse de framboises lavées et épluchées; on les saupoudre convenablement de sucre, on étend au-dessus une couverture de pâte tendre et l'on fait cuire après avoir beurré et saupoudré de sucre à une chaleur modérée.

358. **Tarte aux poires.** — A. *Avec des poires fraîches.* — On pèle des poires juteuses et douces, on les coupe en ronds, on les saupoudre de sucre et l'on procède comme pour la tarte aux framboises nº 357.

B. *Avec des poires séchées (et pelées).* — On les lave, on les fait étuver dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis on procède comme au nº 357.

359. **Tarte aux tomates.** — On enlève la peau de tomates mûres. On enduit de beurre une tourtière que l'on garnit d'une pâte tendre préparée comme l'indique le nº 335 de façon en couvrir les bords de la tourtière. On place les tomates sur ce fond l'une à côté de l'autre, on les saupoudre de sucre, on met par-dessus un couvercle de pâte tendre sur lequel on rabat et on soude la pâte du fond. On enduit la tarte de beurre et la saupoudre de sucre, puis on la fait cuire à une chaleur modérée.

360. **Tarte aux concombres.** — On coupe en ronds minces des concombres épluchés. On suit les indications du numéro précédent, on place les morceaux de concombres sur la pâte, on les saupoudre de sucre, on les

couvre de la même pâte et l'on fait cuire à un feu doux.

361. **Tarte de raisins.** — On lave des grains de raisin, on garnit une tourtière de pâte tendre (suivant le nº 335), on la remplit d'une couche de raisins, on saupoudre de sucre, on les recouvre de pâte que l'on enduit de beurre et saupoudre de sucre. On fait cuire la tarte à une chaleur modérée.

362. **Tarte aux groseilles.** — On égrène les groseilles avec précaution, on les lave et après les avoir fait égoutter sur un tamis, on en remplit une pâte tendre que l'on a étendue sur le fond beurré d'une tourtière, on les saupoudre de sucre, on met un couvercle de pâte que l'on enduit de beurre et saupoudre de sucre et l'on fait cuire à une chaleur modérée.

363. **Tarte aux mirabelles.** — Après avoir lavé des mirabelles et les avoir débarrassées de leurs noyaux on en fait une garniture de tarte comme l'indique le numéro précédent.

364. **Tarte aux prunes.** — On lave des prunes, on enlève leurs noyaux et l'on en fait une tarte comme au nº 362.

365. **Tarte de brugnons.** — On lave des brugnons, on les débarrasse de leurs noyaux et on les coupe en deux, puis on en garnit une tarte comme au nº 362.

366. **Tarte aux pèches.** -- On la fait comme la tarte aux prunes.

367. **Tarte aux prunes de Reine-Claude.** — On la fait comme la tarte aux prunes.

368. **Tarte au maïs.** — On jette 500 grammes de gruau de maïs dans 2 litres de lait bouillant, en remuant toujours, on laisse cuire jusqu'à ce que le gruau soit

amolli, on y verse 250 grammes de sucre, 125 gr. de beurre, et si l'on veut, un peu d'écorce de citron râpée. Lorsque la masse est suffisamment refroidie, on y ajoute 6 jaunes d'œufs et l'on mélange bien le tout. On garnit une tourtière enduite de beurre d'une pâte tendre préparée comme l'indique le nº 335 et on la fait cuire au four. Pendant ce temps on a battu en neige ferme le blanc des 6 œufs, on l'a mélangé à la masse du gruau et l'on verse le tout sur le fond de pâte. On fait cuire la tarte à une bonne chaleur en ayant soin de ne pas laisser brunir la neige, mais qu'elle prenne une belle couleur blonde.

369. **Flan au chocolat.** — On remue en crème 180 grammes de beurre; on y jette 5 jaunes d'œufs et l'on remue bien, puis 180 grammes de sucre et on malaxe encore avec soin. On y mêle ensuite peu à peu 100 gr. de farine de froment, 100 grammes de fécule et l'écorce râpée d'un citron. On prend une partie de celui-ci pour la mettre dans les blancs d'œufs que l'on bat en neige. On partage en deux la pâte obtenue d'abord et l'on en place une moitié dans deux moules enduits de beurre et saupoudrés de chapelure. Dans la moitié qui reste on mêle 100 grammes de chocolat râpé et 1 cuillerée à café de poudre à faire lever, puis on y ajoute la neige des blancs d'œufs et l'on mélange bien à la pâte avec laquelle on achève de remplir également les deux moules et l'on fait cuire à une chaleur modérée.

370. **Charlotte de pommes nº 1.** — On fait rôtir et l'on râpe fin 250 grammes de pain de blé non bluté, on y mêle 250 grammes d'amandes douces râpées fin et 125 grammes de sucre. Quand le tout est bien amalgamé, on enduit de beurre une forme à pâtisserie. On y verse un peu de cette masse, on l'étend et on la recouvre

de compote de pommes. On met au-dessus une autre couche de pain râpé puis une autre de pommes à laquelle on superpose un lit de pain râpé. On place des petits morceaux de beurre au-dessus du tout et l'on fait cuire la pâte à une chaleur modérée. On la mange chaud.

371. **Charlotte de pommes n° 2.** — On attendrit dans de l'eau chaude du pain de blé non bluté et on l'effroue bien, on retire les morceaux non amollis. Si la masse est trop molle, alors on y ajoute assez de chapelure pour la rendre plus ferme. On mélange une quantité d'amandes douces râpées fin égale à celle du pain et assez de sucre pour donner à la pâte un goût agréable et doux. On en met la moitié dans un moule enduit de beurre et saupoudré de chapelure et on la pousse en hauteur sur les côtés de manière à former un creux que l'on remplit de compote de pommes. Au-dessus on met l'autre moitié de la pâte et l'on fait cuire le gâteau dans un four bien chaud. On le mange chaud ou froid, entouré, si l'on veut, d'une marmelade de pommes semblable à celle de l'intérieur.

372. **Tarte hollandaise.** — On remue en crême 250 grammes de beurre avec 7 jaunes d'œufs, on y ajoute 250 grammes de sucre que l'on y mélange bien également, puis 125 grammes d'amandes douces, épluchées et râpées fin, 125 grammes de farine de froment et 125 grammes de fécule que l'on amalgame consciencieusement. Lorsque le tout est finement mélangé, on ajoute 1 cuillerée à café de poudre à faire lever que l'on mêle à la pâte, l'on y introduit les blancs d'œufs battus en neige. On remplit de cette pâte 2 moules et l'on cuit à une chaleur modérée. Lorsque les tartes sont un peu refroidies, on les renverse et on enduit d'une

gelée de framboises, de coings ou de groseilles, la partie supérieure de l'une des tartes à laquelle on en superpose une autre. On fait la même chose pour les deux autres et l'on arrose le dessus et les côtés d'un glaçage au citron.

373. **Tarte des Carmélites.** — On attendrit dans de l'eau du pain de blé non bluté (environ 500 grammes), puis on l'écrase avec une cuillère. Si le pain semble trop humide, on jette l'excès d'eau de manière à éviter que la pâte devienne trop molle. On y met 2 ou 3 œufs, 60 grammes de beurre, 120 grammes de sucre, un peu d'écorce râpée de citron et 250 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin, on mélange bien le tout ensemble de façon à obtenir une pâte ferme. On met cette pâte dans une tourtière enduite de beurre et l'on y étend une couche épaisse de purée de prunes (*), puis on fait cuire la tarte dans un four bien chaud.

374. **Tarte glacée au pain et aux amandes.** — On passe dans un tamis 250 gr. de pain de blé non bluté attendri. On remue en crême 70 gr. de beurre, on y ajoute 125 grammes de sucre, 4 jaunes d'œufs et 125 grammes d'amandes douces épluchées et râpées fin, on mélange bien le tout ensemble. On y jette le pain, on l'amalgame soigneusement, puis on met dans la masse les blancs battus en neige, ensuite on verse le tout dans une pâte tendre, dont on a garni une tourtière bien enduite de beurre. On fait cuire la tarte à une bonne chaleur et quand on la retire, on la recouvre d'un glaçage à l'orange ou au citron.

(*) La purée de prunes est soumise à l'ébullition dans un peu d'eau, tamisée et employée après refroidissement.

375. **Gâteau aux amandes.** — On remue en crême 250 grammes de beurre et l'on y ajoute peu à peu 250 grammes de sucre, 250 grammes de farine, 250 gr. d'amandes douces (pesées sans leur pelure) râpées fin, un quart de litre de lait, 8 jaunes d'œufs et l'écorce ràpée d'un citron, en écrasant et remuant suffisamment chacun de ces éléments après l'avoir mis dans la masse. On y ajoute enfin les blancs des œufs battus en neige ferme et l'on place cette pâte dans une forme enduite de beurre. On fait cuire à une chaleur modérée.

376. **Tarte de marrons aux pommes.** — On échaude dans de l'eau bouillante des marrons dépouillés de leur première enveloppe, puis on les épluche et on les râpe fin. On lave des pommes aigrelettes. on enlève leurs pépins et on les coupe en morceaux sans les peler. On les fait étuver et attendrir dans un peu d'eau, puis on les passe à travers un tamis. La marmelade de pommes est ensuite mélangée avec les marrons sans avoir été sucrée. On garnit une tourtière d'une pâte tendre préparée comme l'indique le n° 335, on y verse la masse ci-dessus et on la recouvre de pâte que l'on enduit par-dessus de beurre, on la saupoudre de sucre et on cuit la tarte dans un four bien chaud.

377. **Pâtisseries glacées au citron.** — On mélange bien 500 grammes de beurre fondu avec 250 gr. de farine, 1 œuf entier, 3 jaunes d'œufs .et le jus d'un citron. La pâte ne gonfle-t-elle pas suffisamment, on ajoute encore un peu de farine, de manière à obtenir une pâte tendre. On l'étend sur une planche saupoudrée de farine et on la coupe par rondelles avec un petit verre, on place ces rondelles sur une plaque de tôle sèche et on les fait cuire rapidement. Pendant qu'elles cuisent, on

prépare un glaçage avec 250 gr. de sucre et le jus de 3 ou 4 citrons. On mélange le sucre et le jus de citron avec une cuillère de bois blanc (*) jusqu'à ce que la masse soit devenue molle et finement onctueuse. On y trempe les pâtisseries cuites et on laisse sécher sur une assiette.

378. **Tartelettes aux amandes.** — On remue en crême 250 grammes de beurre, on le mélange bien avec 250 grammes de sucre et l'écorce râpée d'un citron, on y ajoute 12 jaunes d'œufs, on remue de nouveau convenablement, on y verse peu à peu 125 grammes de farine de froment et 125 grammes de fécule que l'on malaxe bien également. On met alors dans la pâte 500 grammes d'amandes douces épluchées et ràpées fin et l'on remue le tout consciencieusement. Après avoir ajouté deux cuillères à café de poudre à lever et avoir encore bien remué, on verse dans la pàte les 12 blancs d'œufs battus en neige. On enduit de beurre des formes à tartelettes et on les remplit à moitié de la masse préparée. On les place sur une plaque de tôle et on les cuit à une chaleur modérée.

379. **Tartelettes impériales.** — On mélange 500 gr. de farine avec 125 grammes de beurre, 1 œuf et l'eau nécessaire pour former une pàte ferme. On étend alors cette pàte sur une planche saupoudrée de farine, on l'amincit et on l'enduit de beurre (375 grammes) que l'on a préalablement lavé avec une cuillère de bois dans de l'eau froide et que l'on a séché ensuite. On rabat la

---

(*) Les cuillères de bois dont on se sert pour les glaçages doivent être nettoyées soigneusement chaque fois après s'en être servi; pour la réussite des glaçages il est nécessaire de ne prendre ces cuillères que pour cet objet.

pâte sur le beurre et on l'étend de nouveau, on la replie encore sur elle-même à quatre reprises, en l'étendant chaque fois. Ensuite avec un petit verre à vin, on y découpe des rondelles, que l'on met sur une plaque de tôle bien propre et que l'on fait cuire rapidement à une bonne chaleur. Les tartes ne sont réussies qu'à cette condition. Lorsque la chaleur est insuffisante, le beurre s'extravase et les tartelettes sont sans goût. Quand on les retire du feu on peut les glacer au citron.

380. **Soufflé au chocolat.** — On fait bouillir un litre de lait, on délaie dans un demi-litre de lait froid de 2 à 3 cuillères de farine blanche et l'on verse ce mélange dans le lait bouillant, on remue bien le tout sur le feu, puis on le verse dans un autre récipient pour le faire refroidir. On y met alors 70 grammes de beurre remué en crême, 125 grammes de sucre, l'écorce râpée d'un citron et 6 jaunes d'œufs. Lorsque tout cela est bien amalgamé, on y ajoute 250 grammes de chocolat râpé, puis avec précaution les blancs des œufs battus en neige ferme et l'on verse la masse dans un moule. On fait cuire à une bonne chaleur en ayant soin que la neige ne brunisse pas. On le mange chaud.

381. **Soufflé de farine d'avoine.** — On prend un litre et demi de lait, 125 grammes de farine d'avoine, 6 jaunes d'œufs, l'écorce râpée d'un citron, 125 grammes de sucre, 60 grammes de beurre. On fait bouillir un litre de lait et on délaie la farine d'avoine à froid dans le demi-litre restant, puis on la mélange avec le lait bouillant On verse ensuite cette bouillie dans un autre récipient pour faire refroidir. On y ajoute, en délayant bien, le beurre remué en crême, le sucre, l'écorce râpée de citron et les jaunes d'œufs; lorsque le tout est bien

délayé, on y met les 6 blancs d'œufs battus en neige avec précaution, on remplit de cette masse un moule enduit de beurre et l'on fait cuire à une bonne chaleur. Il faut veiller à ce que la neige ne brunisse pas. On le mange chaud.

On prépare de la même manière des soufflés de *farine de riz*, de *farine de sarrazin* et de *farine d'orge*.

382. **Soufflé de maïs.** — On fait gonfler 150 gr. de gruau de maïs dans un demi-litre de lait bouillant en le remuant constamment, on y ajoute 100 grammes de sucre et 100 grammes de beurre battu en crême, on écrase bien le tout et on y mélange, après avoir fait refroidir, 4 jaunes d'œufs, et les blancs en neige y sont ajoutés avec précaution. On fait cuire le soufflé à une bonne chaleur dans une forme enduite de beurre. On le mange chaud.

383. **Soufflé d'amandes.** — 100 grammes de sucre en poudre, 150 grammes d'amandes râpées (avec leur peau), 7 œufs entiers.

Les sept jaunes d'œufs sont remués en crême avec le sucre et les amandes, avec cela soigneusement écrasés. On ajoute ensuite les sept blancs battus en neige et on les mêle légèrement à la masse dont on remplit une forme enduite de beurre et saupoudrée de sucre. On cuit le soufflé en 20 à 25 minutes. On sert aussitôt cuit.

384. **Tarte de citrouille.** — On épluche une citrouille, on la coupe en morceaux, on la fait étuver jusqu'à ce qu'elle devienne tendre et on l'égoutte dans un tamis. On saupoudre la masse de la citrouille d'un peu de farine et de sucre et à volonté on y répand des raisins sans pépins, puis l'on verse le tout sur une pâte tendre disposée dans une tourtière. On recouvre d'un cou-

vercle de la même pâte. On le beurre et on le saupoudre de sucre. On fait cuire la tarte à une bonne chaleur.

385. **Tarte de riz à la citrouille.** — On fait cuire 250 grammes de riz dans 2 litres de lait jusqu'à ce qu'il soit tendre. On prend environ 250 grammes de citrouille épluchée et coupée en morceaux et on la fait étuver jusqu'à ce qu'elle soit amollie. puis on l'égoutte sur un tamis, on l'y fait passer ; on mélange bien avec le riz et 60 gr. de sucre, une écorce de citron râpée, 125 gr. de beurre remué en crême, 5 jaunes d'œufs. Après avoir soigneusement remué le tout, on ajoute avec précaution à la masse les blancs des œufs battus en neige ferme. On garnit une tourtière enduite de beurre d'une pâte tendre, on étend par-dessus la masse préparée comme ci-dessus et l'on fait cuire dans un four modéré jusqu'à ce qu'elle ait pris une belle couleur blonde.

386. **Gâteau de graines de pavot.** — On étend sur une tôle à pâtisserie enduite de beurre une pâte tendre et on la fait cuire à moitié dans un four modérément chaud. On aura préparé d'avance la garniture suivante : 500 grammes de graines de pavot moulues (dans un bon moulin à café) sont mélangées avec 200 grammes de sucre. Alors on écrase dedans 125 gr. de beurre, 6 jaunes d'œufs, puis on y mélange légèrement les blancs battus en neige. On verse ensuite cette masse sur la pâte à moitié cuite, on l'y étale rapidement puis on fait cuire à une bonne chaleur.

387. **Pâtisserie roulée (Strudel) aux graines de pavot.** — On remue en crême 125 grammes de beurre, on y ajoute peu à peu 125 grammes de sucre, l'écorce râpée d'un citron, 6 œufs et assez de farine pour faire du tout une pâte ferme. Lorsque le tout est bien amalgamé,

on place la pâte sur une planche saupoudrée de farine et on l'étend en couche mince, 200 grammes de graines de pavot moulues (dans un bon moulin à café) sont mélangées d'un peu de sucre et étalées sur la pâte étendue. On roule le tout ensemble en serrant bien. On beurre ce rouleau et on le place sur une plaque de tôle enduite de beurre. On fait cuire à une chaleur modérée. On le mange chaud.

388. **Pâtisserie roulée (Strudel) aux raisins.** — On prépare une pâte tendre comme l'indique le nº 335 et on l'étale en une couche assez épaisse que l'on recouvre de gelée de coings ou de gelée de groseilles. On y répand des raisins de Corinthe (ou raisins sans pépins) bien triés et lavés. On roule la pâte avec sa garniture, on beurre ce rouleau et on le met sur une plaque de tôle beurrée. On fait cuire dans un four modéré. On le mange chaud.

389. **Craquelins aux amandes.** — 500 grammes de farine, 170 grammes de beurre, 2 ou 3 œufs, 170 gr. de sucre, 125 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin, 20 grammes de levure et des écorces de citron râpées.

On délaie la levure dans de l'eau tiède, on y ajoute un peu de la farine indiquée ci-dessus de manière à en faire une bouillie épaisse que l'on met dans un endroit chaud pour la faire lever. On met le reste de la farine, les œufs, le beurre, le sucre, les amandes et l'écorce de citron dans un récipient, puis on y verse la levure avec assez de lait tiède pour en former une pâte pas trop ferme. Lorsque le tout a été bien travaillé, on le laisse lever. Puis on l'étale, on y prend avec une cuillère des morceaux que l'on aplatit et auxquels on donne la

forme de craquelins. On les place sur une tôle enduite de beurre, on les y laisse encore gonfler et on les cuit dans un four bien chaud. Quand on les en retire, on les enduit de beurre et on les saupoudre de sucre.

390. **Craquelins de campagne.** — Il faut prendre 500 grammes de farine, 125 grammes de beurre, 2 œufs, 170 grammes de sucre, un citron râpé et la levure comme ci-dessus. Puis on procède en tout comme au numéro précédent.

391. **Flocons de neige.** — On bat en neige ferme les blancs de 6 à 8 œufs. On y ajoute, avec légèreté, une cuillère à bouche de sucre, on verse la neige sur une ou deux assiettes, on l'étend pour en diminuer l'épaisseur et on met l'assiette dans un endroit frais (en hiver dans un endroit aéré, en été sur de la glace). On fait bouillir du lait, puis on le tire sur le côté du feu et l'on y fait tomber la neige, on laisse les flocons y chauffer pendant quelques minutes (mais non y cuire), et on les retire. On peut les saupoudrer de sucre ou faire cuire une soupe au lait ou au chocolat et y jeter les flocons.

392. **Tarte aux oranges douces.** — On met sur un feu doux 150 grammes de sucre, 9 jaunes d'œufs, le jus de 4 citrons et un peu d'écorce d'orange avec un verre de cidre, on fouette le tout sur le feu jusqu'à ce que la masse soit bien chaude. Alors on la retire du feu, on la bat encore assez longtemps pour l'épaissir et on y mélange avec légèreté les blancs d'œufs battus en neige. On a préparé à l'avance une pâte tendre et épaisse que l'on a étendue d'une manière bien régulière dans une tourtière et on l'a fait cuire à point dans le four. Puis on y verse la crème ci-dessus et l'on remet au four pendant quelques minutes. Quand on la retire, on couvre

la tarte de tranches d'oranges, on les saupoudre d'une main légère avec du sucre et on sert.

393. **Rouleaux de Pomona.** — On fait dissoudre un peu de levure dans du lait tiède et l'on y ajoute assez de farine pour avoir une bouillie épaisse, qu'on laisse lever à un endroit chaud.

On mélange bien ensemble 1 kilo de farine, 250 gr. de sucre, 500 grammes de beurre et l'écorce râpée d'un citron, on y jette la levure, puis on remue le tout. Si la pâte est encore trop compacte, on y ajoute assez de lait tiède pour en diminuer la consistance. Puis on la travaille jusqu'à ce qu'elle présente des boursouflures; alors on la laisse lever dans un endroit chaud. On saupoudre de farine une planche à pâtisserie, on y met un peu de la pâte, on l'y étale en plaque mince que l'on enduit de beurre fondu, on la coupe en trois morceaux, on la recouvre de la garniture décrite ci-dessous, on la saupoudre de sucre, on y répand des raisins de Corinthe (ou raisins sans pépins), on roule les morceaux ensemble bien serrés, on les place sur une plaque de tôle enduite de beurre, on les laisse lever de nouveau, puis on les fait cuire à une chaleur modérée jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur brun clair. Lorsqu'on les retire du feu, on les beurre et on les saupoudre de sucre. On apprête de la même façon le reste de la pâte.

La garniture se prépare de la manière suivante : on trie des amandes et on les hache fin, on coupe en deux des marrons dépouillés de leur pelure extérieure, on enlève les parties mauvaises et on les hache comme les amandes.

Ce plat farineux est quelque chose de tout à fait particulier,

il doit être bien mâché, c'est-à-dire mangé lentement et il a une saveur très agréable.

394. **Tartelettes aux noisettes.** — On fait bouillir un demi-litre de lait, on y met 125 grammes de noisettes finement râpées, l'écorce râpée d'un citron et 250 gr. de sucre, on remue le tout sur le feu en une bouillie épaisse. Lorsque la masse est refroidie, on y ajoute 3 ou 4 jaunes d'œufs et on mélange bien de nouveau, puis on y introduit avec précaution les blancs d'œufs battus en neige.

On étend sur une planche saupoudrée de farine une pâte tendre (préparée suivant les indications du nº 335), on y prélève des morceaux de grandeur suffisante pour en former de petites tartelettes. On les remplit de la garniture ci-dessus, on les recouvre de pâte et on les fait cuire à une chaleur modérée.

395. **Tarte aux noix.** — On remue en crême 250 grammes de beurre, on y mélange peu à peu 5 ou 6 jaunes d'œufs, 250 grammes de sucre, 250 grammes de farine de froment, 250 grammes de fécule et on malaxe bien le tout en l'écrasant avec un pilon, puis on y verse légèrement les blancs des œufs battus en neige ferme.

On met la moitié de la pâte dans une forme enduite de beurre, on y étend une couche de grosses noix, on recouvre de l'autre moitié de la pâte et l'on fait cuire à une chaleur modérée. *C'est une pâtisserie délicieuse, la cuisson donne aux noix plus de saveur et les rend plus faciles à digérer.*

396. **Tarte aux noisettes.** — On mélange 375 gr. de sucre avec 125 grammes de farine, 1,000 grammes de noisettes râpées finement, et 500 grammes de beurre fondu, on y ajoute en remuant bien 8 jaunes d'œufs,

2 cuillerées à café de poudre à faire lever et le blanc des 8 œufs. On remplit de cette masse une tourtière enduite de beurre et on la fait cuire à une chaleur modérée.

397. **Autre manière.** — On remue en crême 250 gr. de beurre, on y jette peu à peu 250 grammes de sucre, 5 jaunes d'œufs et l'on écrase finement le tout. Puis on y met deux cuillerées à bouche de farine prélevées dans 375 grammes, on malaxe bien, on met de nouveau 1 cuillerée de farine que l'on remue encore et l'on continue ainsi jusqu'à ce que les 375 grammes soient employés. Alors on y jette 500 grammes de noisettes râpées fin, 1 cuillerée à café de poudre à faire lever, on écrase finement le tout, on y verse les blancs d'œufs battus en neige par moitié tout en remuant bien chaque fois. On remplit de cette pâte une forme enduite de beurre et l'on fait cuire à une chaleur modérée.

398. **Troisième manière.** — On mélange ensemble 100 grammes de sucre, 50 grammes de farine de froment, 500 grammes de noisettes finement râpées, 125 grammes de beurre que l'on a remué en crême, 4 jaunes d'œufs; on malaxe bien le tout et l'on y met enfin une cuillère à café de poudre à faire lever et les blancs des 4 œufs battus en neige. On verse cette masse dans une forme enduite de beurre et on la fait cuire à une chaleur modérée.

399. **Tarte au riz.** — On jette dans 1 litre et demi de lait bouillant, 250 gr. du meilleur riz (trié et bien lavé), on mélange jusqu'à ce qu'il vienne à bouillir de nouveau. On le retire du feu, on le laisse à une place chaude et l'on y ajoute 70 grammes de beurre, 125 grammes de sucre, 70 grammes de raisins sans pépins (ou de raisins de Corinthe) et on laisse étuver le tout de manière qu'il

s'attendrisse. Quand le riz est devenu tendre, on le laisse refroidir et on y mêle 70 grammes d'amandes douces épluchées et râpées finement, 6 jaunes d'œufs et les blancs battus en neige. On garnit d'une pâte tendre préparée d'après le n° 335, deux tourtières enduites de beurre et on les met au four jusqu'à ce que la pâte soit cuite. Alors on les remplit avec le riz sur lequel on étend une couche de fruits frais ou à peine cuits ou, si l'on n'en a pas, de confiture et l'on fait cuire le tout encore une demi-heure.

400. **Tarte aux dattes.** — On fait tremper des dattes (*) bien lavées, on les laisse gonfler et on en enlève les noyaux. On garnit une tourtière enduite de beurre et saupoudrée de chapelure d'une pâte tendre préparée comme l'indique le n° 335, et on la recouvre d'une couche épaisse de dattes. On étend par-dessus un couvercle de pâte que l'on beurre et saupoudre de sucre, puis on fait cuire la tarte dans un four bien chauffé.

401. **Tarte aux figues sèches.** — On lave bien des figues sèches et on les fait étuver dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres et l'on s'en sert pour garnir une tarte faite de la même façon que dans le numéro précédent pour les dattes.

402. **Tarte à la rhubarbe.** — On garnit de la pâte tendre, décrite au n° 335, une tourtière beurrée, on y étend une couche de rhubarbe épluchée, on la saupoudre (d'une couche suffisamment épaisse) de sucre. Comme la rhubarbe rend beaucoup de jus on la recouvre d'une

(*) On peut employer toutes les sortes de dattes pour faire cette tarte, cependant celles de Maroc, quoique plus chères, sont plus savoureuses.

couche épaisse comme le doigt de biscuits râpés, puis on met par-dessus, une couverture de pâte tendre que l'on enduit de beurre et saupoudre de sucre. On fait cuire à une chaleur modérée.

403. **Tarte aux groseilles vertes.** — On enlève les queues et les fleurs des groseilles à maquereaux, après les avoir bien lavées, on les fait étuver dans un peu d'eau et la quantité de sucre nécessaire jusqu'à ce qu'elles soient attendries. On en prend le jus que l'on fait bouillir quelques instants, puis on le renverse sur les fruits. On garnit d'une pâte tendre une tourtière beurrée, on y étend une couche de groseilles, puis on les recouvre de pâte et l'on fait cuire dans un four modéré après en avoir beurré le dessus et l'avoir saupoudré de sucre.

404. **Tarte de nouilles aux pommes.** — On fait étuver complètement dans de l'eau des nouilles avec du beurre. Elles doivent cuire peu de temps et devenir sèches. On pèle des pommes et on les coupe en ronds. On garnit de pâte tendre comme l'indique le nº 335, une tourtière beurrée, on coupe les nouilles et on les y étend uniformément, on met au-dessus les ronds de pommes, on les saupoudre de sucre, on les couvre d'une pâte tendre que l'on enduit de beurre et saupoudre de sucre. On met la tarte au four et on la cuit à une chaleur modérée.

405. **Tarte de macaroni aux pommes.** — On brise en morceaux le macaroni et on le fait cuire comme les nouilles dans peu d'eau avec du beurre. On pèle des pommes et on les coupe en ronds minces, puis on procède comme pour la tarte aux nouilles.

406. **Tarte d'orge aux pommes.** — On trie de

l'orge, on le lave et on lui fait subir une courte cuisson dans un peu d'eau et de beurre. On découpe des pommes pelées en ronds minces. On garnit avec la pâte tendre décrite au nº 335, une tourtière beurrée, on étend une couche d'orge et par-dessus on met les ronds de pommes, puis un couvercle de pâte que l'on enduit de beurre et saupoudre de sucre et l'on fait cuire à une chaleur modérée.

407. **Gâteau de chocolat aux amandes.** — Prendre 6 œufs, 250 grammes de sucre, 125 grammes d'amandes douces, 250 grammes de chocolat, 100 grammes de farine, 250 grammes de beurre.

Râpez et pilez les amandes sans enlever la pelure, râpez le chocolat et faites le fondre dans un demi-verre d'eau ; faites fondre le beurre sur un feu doux en tournant jusqu'à ce qu'il soit en crême, puis ajoutez-y le chocolat, la farine, les jaunes d'œufs, les amandes et les blancs d'œufs battus en neige que vous incorporerez dans la pâte en la soulevant doucement.

Beurrez un moule, saupoudrez-le de farine ou de sucre en poudre, versez-y la masse et laissez cuire au four pendant cinq quarts d'heure à feu doux. *Ce gâteau, excellent d'ailleurs, est très pratique pour emporter en voyage; il a l'avantage de se conserver indéfiniment.*

408. **Gâteau composite.** — Préparez un plat de riz au lait; placez-y une couche de marrons glacés, de cédrat, d'écorce d'orange et de citron découpés en menus morceaux. Couvrez avec une marmelade de pommes, puis avec des blancs d'œufs battus en neige que vous faites meringuer.

409. **Pommes de terre en galette.** — Prenez 12 pommes de terre longues, rouges, cuites dans un four,

pelez-les, mettez-les chaudes dans une terrine avec 125 grammes de beurre, du sel, un verre de lait, broyez-les jusqu'à ce que le beurre soit mêlé et fondu. Garnissez le fond d'un plat, allant au feu, d'une légère couche de beurre, versez dessus vos pommes de terre, étendez-les de l'épaisseur de deux doigts, aplatissez le dessus, marquez-le de losanges avec le dos d'un couteau et mettez au four 10 minutes jusqu'à ce qu'il s'y soit formé une croûte dorée.

410. **Vol-au-vent végétarien.** — Placez dans la pâte de vol-au-vent une couche de marrons préalablement bouillis, pelés et coupés en quatre, une couche de champignons, une couche de quenelles végétariennes, une couche de pointes d'asperges.

Arrosez le tout d'une sauce blanche. On peut y ajouter quelques olives.

Les quenelles se préparent de la façon suivante :

Faites fondre dans une assiette à soupe un morceau de beurre gros comme la moitié d'un œuf. Ajoutez-y 3 cuillerées à café de chapelure, 1 œuf entier, 2 petites pommes de terre cuites et écrasées finement, 1 pincée de persil haché, du sel et un peu d'oignon haché.

Avec un peu de cette pâte faites l'essai : roulez une boulette que vous plongez de 2 à 3 minutes dans l'eau salée bouillante. Si, en la retirant, vous la trouvez trop dure, ajoutez un peu d'eau à votre pâte; si elle ne cuit pas entière, ajoutez un peu de farine. Répétez l'expérience jusqu'à ce que la boulette d'essai réussisse (*).

411. **Pain de choux-fleurs.** — Faire cuire les choux-

(*) (Extrait de la *Réforme alimentaire*, avril 1898.)

fleurs à l'eau, les laisser bien égoutter en les retirant. Tremper de la mie de pain dans du lait et la mélanger aux choux-fleurs, ainsi que 3 ou 4 jaunes d'œufs dont on bat les blancs en neige. Mélanger le tout et le faire cuire au bain-marie, ne pas oublier de beurrer le moule dont on se sert. Laisser cuire environ une heure et servir avec une sauce tomate que l'on verse sur le pain.

Observation preliminaire à l'égard des proportions dans les recettes de poudings suivantes :

Pour des petit ménages il suffit presque toujours de ne prendre qu'un quart de tous les éléments indiqués et quand il n'y a que 2 à 3 œufs on en prend un, quand il y a 5 à 6, on en prend 2, etc.

412. **Pouding de gruau d'avoine.** — On fait bouillir ensemble un quart de litre de lait et autant d'eau, on y met, en remuant, 300 grammes de gruau d'avoine; puis on y ajoute 30 grammes de beurre, 60 grammes de sucre et un peu d'écorce de citron râpée, on laisse le tout gonfler sur le côté du feu. Alors on retire le mélange du feu, on le laisse refroidir et l'on y jette 65 grammes d'amandes douces râpées fin (après avoir été épluchées) et 2 jaunes d'œufs ; on malaxe bien le tout et on y ajoute le blanc des œufs battus en neige. On verse la masse dans un moule à pouding enduit de beurre et saupoudré de chapelure, puis on l'y fait cuire une heure. On peut servir ce pouding avec une sauce de jus de cerises ou de groseilles ou avec des airelles, des myrtilles ou des groseilles étuvées.

413. **Pouding de gruau d'avoine.** — A. *Aux pommes.* — Après avoir préparé du gruau d'avoine comme l'indique le numéro précédent, on met la moitié de la masse dans le moule, on y superpose une couche de

pommes épluchées et coupées en ronds, on verse par-dessus l'autre moitié de la masse et l'on fait cuire le pouding comme le précédent.

B. *Avec raisins sans pépins ou de Corinthe.* — A la place des pommes on peut employer des raisins de Corinthe bien triés et lavés et l'on opère de même.

414. **Pouding de gruau de sarrazin.** — Il suffit de procéder tout à fait comme pour le pouding de gruau d'avoine, on peut apprêter le gruau de sarrazin également avec des pommes et des raisins.

415. **Pouding de riz.** — On met dans un litre et demi de lait bouillant, 375 grammes de riz trié et lavé, puis l'écorce râpée d'un demi-citron, 125 grammes de sucre, 60 grammes de beurre, on laisse gonfler cette masse à feu doux, puis on fait refroidir. Alors on y ajoute 60 grammes d'amandes douces hachées fin après avoir été épluchées, 2 jaunes d'œufs; on mélange bien, puis on y verse les blancs battus en neige ferme. On remplit avec cette masse une forme enduite de beurre et saupoudrée de chapelure. On fait cuire 1 heure et l'on peut servir avec une sauce au jus de fruits.

416. **Pouding de sagou.** — On fait bouillir un litre et demi de lait avec autant d'eau, on y jette 500 gr. de sagou bien lavé, l'écorce râpée d'un citron, 125 gr. de beurre, 60 grammes de sucre, et on laisse gonfler le tout à une place chaude. Lorsque c'est fait, on retire du feu et on laisse refroidir, puis on ajoute 3 jaunes d'œufs, 60 grammes d'amandes douces épluchées et finement râpées. On mélange bien le tout, puis on met légèrement dans la masse les blancs d'œufs battus en neige très ferme, on verse cette pâte dans un moule beurré et saupoudré de chapelure, on fait cuire pendant une

heure et l'on sert avec une sauce au jus de framboises, de cerises ou de groseilles.

417. **Pouding de pommes de terre.** — On mélange 800 grammes de pommes de terre râpées avec 5 ou 6 jaunes d'œufs, 80 grammes de beurre et l'écorce râpée d'un citron. Lorsque le tout a été bien écrasé ensemble, on y ajoute 170 grammes de sucre et 120 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin, on remue bien et on délaie légèrement dans la masse les blancs battus en neige, puis on en remplit une forme enduite de beurre et saupoudrée de chapelure. On fait cuire pendant une heure et l'on peut servir avec une sauce au jus de cerises ou de groseilles, ou avec une compote de myrtille ou de groseilles étuvées.

418. **Pouding de maïs.** — On fait bouillir deux litres et demi de lait, lorsqu'il est bouillant on y jette peu à peu en remuant constamment 500 grammes de gruau de maïs, 125 grammes de sucre, l'écorce râpée d'un citron, et 60 grammes de beurre; on fait gonfler sur le côté du feu, puis on laisse la masse se refroidir pour y mélanger 4 jaunes d'œufs et les blancs battus en neige, on met la pâte dans deux moules à pouding beurrés et saupoudrés de chapelure; on fait cuire 1 h. 1/4 et l'on sert avec du jus de cerises ou des airelles rouges étuvées.

419. **Pouding d'orge.** — On fait bouillir un litre et demi de lait avec un litre d'eau. Lorsque ce liquide est bouillant, on y jette, en remuant constamment, 500 gr. d'orge mondé, 125 grammes de sucre, l'écorce râpée d'un citron et 125 grammes de beurre. On fait étuver jusqu'à ce que l'orge soit amolli, puis on le laisse refroidir et on y ajoute 4 jaunes d'œufs (2 pour chaque pouding),

125 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin, enfin les blancs battus en neige ferme. On met cette masse dans deux formes enduites de beurre et saupoudrées de chapelure et l'on fait cuire 1 h. 1/4. On les sert avec du jus de fruits, des myrtilles ou des groseilles étuvées.

420. **Pouding de macaroni.** — On brise en morceaux le macaroni et on lui fait subir une courte cuisson avec de l'eau, du beurre, un peu de sucre et l'écorce râpée d'un citron, jusqu'à ce qu'il soit attendri. On laisse refroidir, puis on ajoute à la masse des amandes douces hachées fin et 3 œufs par pouding, les blancs battus en neige ferme; on met cette pâte dans une ou plusieurs formes (suivant la quantité que l'on a faite) enduites de beurre et saupoudrées de chapelure; l'on fait cuire 1 h. 1/4. Une sauce au jus de fruits convient bien comme accompagnement.

421. **Pouding de nouilles.** — On fait cuire, jusqu'à ce qu'elles soient attendries, des nouilles dans de l'eau avec du beurre, du sucre et l'écorce râpée d'un citron et l'on procède pour tout le reste comme pour le macaroni au numéro précédent.

Ce pouding s'allie bien avec une sauce au jus de fruits ou des myrtilles, des groseilles, des airelles rouges étuvées.

422. **Pouding au chocolat.** — On fait bouillir un litre de lait, on délaie 500 grammes de farine dans un litre d'eau et l'on verse dans le lait bouillant. On laisse cuire cette bouillie de 15 à 20 minutes à feu doux, on y ajoute 125 grammes de beurre, l'écorce râpée d'un citron et 500 grammes de chocolat râpé. Dès que la masse est refroidie on y mélange en remuant 6 jaunes

d'œufs et les blancs battus en neige ferme. On met cette pâte dans des moules beurrés et saupoudrés de chapelure et l'on fait cuire 1 h. 1/2.

423. **Pouding de noix.** — On délaie dans un litre d'eau 500 grammes de farine, on verse la masse peu à peu dans un litre de lait bouillant, on la laisse étuver de 15 à 20 minutes à un feu doux, on y mélange 125 gr. de sucre, 125 grammes de beurre, l'écorce râpée d'un citron, puis on laisse refroidir. On ajoute alors, en remuant bien, 125 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin, 1,000 grammes de noix, 125 grammes de chapelure, 6 jaunes d'œufs et les blancs battus en neige. On mèt cette masse dans des formes beurrées et saupoudrées de chapelure et on les fait cuire pendant 1 h. 1/2.

424. **Pouding de marrons.** — On fait bouillir 1 litre de lait. On délaie 500 grammes de farine dans 1 litre d'eau et on mélange avec le lait bouillant, puis on y ajoute 125 grammes de beurre, 250 grammes de sucre, l'écorce râpée d'un citron; on laisse cuire à feu doux de 15 à 20 minutes, ensuite on retire la bouillie. Dès qu'elle est refroidie, on y jette 1,000 grammes de marrons épluchés et moulus, 125 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin, 125 grammes de chapelure et 4 jaunes d'œufs. Lorsque le tout est bien remué, on y verse légèrement les blancs d'œufs battus en neige et l'on met cette pâte dans des formes beurrées et saupoudrées de chapelure pour la cuire pendant 1 h. 1/2.

425. **Poudings de graines de pavots.** — On délaie bien clairement dans un litre d'eau 500 grammes de farine et on le verse dans un litre de lait bouillant. On y ajoute 125 grammes de beurre, 250 grammes de sucre,

un peu d'écorce râpée de citron ; on remue tout cela et on laisse cuire 15 à 20 minutes à feu doux. Alors on retire du feu, on laisse refroidir et l'on y met 750 gr. de graines de pavots moulues (dans un bon moulin à café), 125 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin, 250 grammes de chapelure, 4 jaunes d'œufs et on remue le tout de façon à ce que ce soit finement mélangé. Enfin on verse avec précaution les blancs battus en neige et on remplit de cette masse des formes beurrées et saupoudrées de chapelure que l'on fait cuire 1 h. 1/2.

426. **Pouding de fromage blanc.** — 500 grammes de farine, 1 litre d'eau, 1 litre de lait, 2 kilos et quart de fromage blanc, 125 grammes d'amandes douces épluchées et hachées fin, 375 grammes de sucre, 125 gr. de chapelure, de l'écorce râpée de citron, 125 grammes de beurre, 4 œufs.

Avec ces ingrédients on prépare exactement par les procédés décrits au numéro précédent, une pâte que l'on fait cuire de la même manière. Une sauce au jus de cerises ou de groseilles convient bien comme assaisonnement de ce pouding.

427. **Pouding d'amandes.** — On le prépare comme le pouding de marrons nº 424, en prenant au lieu de ceux-ci 1,000 grammes d'amandes douces épluchées et hachés fin ; le reste se traite de la même façon et les ingrédients sont pareils.

428. **Pouding de fécule.** — On fait fondre 200 gr. de beurre avec 150 grammes de sucre dans un quart de litre de lait. On y mélange 200 grammes de fécule que l'on a délayée dans un quart de litre de lait. On tourne cette pâte sur un feu doux assez longtemps pour qu'elle

se détache du récipient. On la laisse refroidir, on la remue jusqu'à ce qu'elle devienne tout à fait blanche et fine, alors on y ajoute peu à peu 1 œuf entier et 8 jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige. On verse la masse dans une forme à pouding beurrée et saupoudrée de chapelure, on la fait cuire au bain-marie pendant 1 heure et on laisse ensuite refroidir en mettant le moule dans l'eau froide.

429. **Pouding de petits pains blancs.** — On coupe en cubes 4 petits pains de la veille, on les mouille de lait assez pour qu'il les trempe, mais sans les amollir; on y mêle les jaunes de 9 œufs, 50 grammes de raisins de Corinthe bien nettoyés, 125 grammes de sucre, 250 grammes de beurre, 8 cuillerées de chapelure; on malaxe bien le tout avec une cuillère; on verse par-dessus les blancs battus en neige ferme et l'on met cette masse dans une forme à pouding beurrée et l'on fait cuire pendant 1 h. 1/2. On arrose d'une sauce au vin ou aux fruits.

430. **Pouding de pain complet.** — On râpe 500 gr. de pain bis rassis et de pain blanc également rassis, dont on coupe les croûtes en petits morceaux pour les amollir dans un peu d'eau. On délaie 7 œufs, on y mêle 180 grammes de sucre, 70 grammes d'amandes douces râpées; on verse ce mélange sur le pain râpé et amolli, on remue bien le tout avec une cuillère de bois et l'on remplit avec cette masse une forme beurrée. On laisse cuire pendant une heure.

431. **Pouding au jus de fruits.** — On coupe en rondelles des petits pains de la veille, on les trempe dans du jus de cerises, de framboises, de groseilles ou autres fruits, de façon qu'ils en soient complètement

pénétrés, mais pas au point que l'on soit obligé de l'exprimer. On tourne avec 120 grammes de sucre, 8 jaunes d'œufs, 150 grammes de raisins sans pépins (ou de Corinthe) bien nettoyés, 80 grammes d'amandes douces râpées, 2 cuillères de chapelure, 120 grammes de beurre fondu et l'on remue dans tout cela les morceaux de pain trempés. Enfin on y ajoute les blancs battus en neige et l'on met cette masse dans une forme enduite de beurre et saupoudrée de farine. On la laisse cuire une heure. Avant de démouler le pouding on peut faire refroidir le moule dans de l'eau froide.

432. **Pouding de millet.** — On échaude 250 gr. de millet, on le fait étuver dans un demi-litre de lait et un demi-litre d'eau, on le passe à travers un tamis et on le laisse refroidir. On remue en crême 125 grammes de beurre avec 4 cuillerées de sucre, 100 grammes d'amandes douces râpées, 8 jaunes d'œufs, 3 cuillerées de chapelure, puis on mélange avec le millet. On ajoute les blancs de 8 œufs battus en neige, et l'on fait cuire cette masse dans une forme beurrée pendant 1 h. 1/2.

Une sauce au lait ou au vin forme un bon assaisonnement.

433. **Pouding de pain complet et de fraises.** — On attendrit la croûte de 500 grammes de pain complet dans du lait ou de l'eau et l'on effroue la mie. On remue en crême 125 grammes de beurre, on y ajoute 125 gr. de sucre, 3 jaunes d'œufs ; on remue bien le tout, puis on y met le pain attendri, 500 grammes de confiture de fraises, la mie du pain et enfin le blanc des œufs battus en neige ferme; on verse cette masse dans un moule beurré et saupoudré de chapelure et l'on fait cuire 1 heure.

Ce pouding est également bon en remplaçant la confiture de fraises par de la marmelade de prunes. L'addition de 80 grammes d'amandes douces râpées avec leur pelure en augmente la saveur.

434. **Crème aux amandes.** — On fait bouillir trois quarts de litre de lait avec 50 grammes de sucre, 100 grammes d'amandes douces épluchées et finement râpées. On bat en neige les blancs de 6 œufs et on les met par cuillerées dans le lait bouillant. Lorsque tout a été mis dans le lait, on retire les blancs avec une écumoire et on les dépose sur une assiette en attendant. On bat les jaunes d'œufs en écume et on les mélange au lait en remuant bien. Dès que la crème prend sur le côté du feu, on la retire et on y met les blancs, puis on laisse le tout refroidir et l'on garnit la crème avec des cerises, des framboises ou des fraises.

435. **Crème au vin blanc.** — On mélange ensemble 5 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à bouche de farine, l'écorce râpée d'un citron, une demi-bouteille de vin blanc et 250 grammes de sucre sur un feu doux jusqu'à ce que la masse commence à bouillir. On bat en neige le blanc des 5 œufs et on le mélange avec précaution à la masse bouillante. Quand elle est froide, on se sert de cette crème pour remplir ou recouvrir des tartes ou autres pâtisseries.

436. **Crème au chocolat.** — On mélange ensemble sur un feu doux jusqu'à ébullition 8 cuillères à bouche de lait, 5 jaunes d'œufs, 250 grammes de chocolat, l'écorce râpée d'un citron, 250 grammes de sucre. On procède ensuite absolument comme au numéro précédent.

437. **Mousse au chocolat.** — Faites fondre dans très peu d'eau 3 tablettes de chocolat. Prenez 5 blancs

d'œufs, battez-les en neige très ferme; lorsque vous y êtes parvenu, mélangez-y deux cuillères de sucre en poudre et le chocolat qui doit avoir l'apparence d'une crême épaisse, battez bien et servez.

438. **Œufs aux macarons.** — Prenez 6 jaunes d'œufs, 3 blancs ; écrasez deux macarons, mettez le tout dans une terrine avec du zeste de citron, du sucre, 30 grammes de beurre que l'on a fait fondre. On bat le tout ensemble comme pour une omelette. On fait cuire au bain-marie dans le plat qui devra être servi sur la table. Quand les œufs sont presque cuits, on les saupoudre avec du sucre pilé, on y passe la pelle rougie au feu.

439. **Crême au caramel.** — Faites brûler 250 gr. de sucre en poudre en le remuant jusqu'à ce qu'il ait pris une couleur brun foncé. Versez dessus un demi-litre de lait bouillant dans lequel on aura mis 2 cuillères à café de farine de maïs pour lier la crême. Ajoutez 6 jaunes d'œufs bien battus ; mettez sur le feu en tournant toujours jusqu'à ce que la crême soit suffisamment épaisse.

440. **Mont-Blanc.** — Prenez 700 grammes de pommes, 500 grammes de sucre et un verre d'eau.

Pelez les pommes, enlevez-en les cœurs, coupez-les en très petits morceaux, faite un sirop avec le sucre et le verre d'eau, versez-y les pommes et laissez-les cuire environ une demi-heure jusqu'à ce que la masse soit bien épaisse et un peu brunie, puis versez-la dans un grand bol et laissez refroidir jusqu'au lendemain. Faites alors une sauce au lait et aux œufs parfumée au citron ou à l'orange. Démoulez les pommes qui doivent glisser facilement hors du bol et versez par-dessus la sauce

préparée. On peut décorer avec des fruits confits si l'on veut.

441. **Aspic de pommes.** — Un moule d'une contenance d'un litre, suffit pour 10 à 12 personnes.

Prenez 1 kilo de pommes de reinette (poids brut), 375 grammes de sucre, 100 à 125 grammes de fruits confits assortis; écorce d'orange, de citron, cédrat, angélique. Un peu de zeste de citron si l'on veut.

Mettez le sucre dans une casserole avec 250 grammes d'eau froide, placez-la sur un feu modéré. Au premier bouillon le sirop sera à point.

Pendant ce temps partagez les pommes lavées en quatre, pelez, enlevez le cœur, puis coupez les quartiers en lames d'environ un demi-centimètre d'épaisseur. Jetez les pommes dans le sirop et laissez cuire à petit feu, en remuant fréquemment avec les précautions convenables pour ne pas écraser les fruits. Il faut de 20 minutes à 3/4 d'heure de cuisson suivant la nature des pommes. On reconnaît qu'elle est terminée quand la plus grande partie des pommes est devenue translucide. Il reste toujours quelques tranches moins cuites, d'un blanc opaque.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson ajoutez la moitié du zeste d'un petit citron et les fruits confits coupés en très petits morceaux. Remuez bien puis retirez du feu. Versez le tout dans un moule en porcelaine ou en faïence ; le métal ferait noircir les pommes et rendrait le mets moins délicat. Laissez refroidir 5 ou 6 heures dans l'eau froide et démoulez au moment de servir, en renversant, après avoir passé la lame d'un couteau entre l'aspic et les parois du moule. Pour faciliter l'opération, trempez au besoin le moule deux ou

trois minutes dans l'eau chaude. Arrosez avec du sirop de cerises, de groseilles ou de framboises.

Il est facile d'agrémenter de fruits confits entiers coupés en quatre. On en garnit le fond du moule et les parois avant de verser les pommes. Enfin quand on a mangé la moitié de l'aspic, il suffit pour en avoir un nouveau de le faire ramollir trois minutes dans la casserole avec une ou deux cuillerées d'eau, puis de le démolir et de le remettre en moule.

PETITES PATISSERIES.

442. **Petits gâteaux secs milanais.** — On travaille 250 grammes de farine, 250 grammes de sucre, 4 jaunes d'œufs, 4 cuillerées à bouche de vin blanc en une pâte lisse qu'on laisse un peu reposer. On l'étend alors de manière à ne lui laisser que deux ou trois millimètres d'épaisseur, on en tire des morceaux de la configuration voulue; on les met sur une tôle enduite de cire, on les enduit d'œuf et on les fait cuire de façon à leur donner une belle couleur brun clair. Ils se gardent bien et même gagnent en finesse de goût.

443. **Meringues aux amandes.** — On mélange bien 250 grammes d'amandes râpées avec leur pelure, 250 gr. de sucre, un peu d'écorce râpée de citron et le blanc de deux œufs battus en neige ferme. On en tire des morceaux de la grosseur d'une noix et l'on place sur du pain à chanter. On les fait cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent blonds.

444. **Meringues aux noix.** — On râpe fin 150 gr. de noix que l'on mélange avec 120 grammes de sucre et un jaune d'œuf, on y ajoute un blanc d'œuf battu en neige et on met des morceaux de la grosseur d'une noix

sur du pain à chanter ; sur chaque tas on met une demi-noix et l'on fait cuire à feu doux sur une tôle enduite de cire jusqu'à ce que la couleur soit devenue blonde.

445. **Meringues au chocolat.** — On mélange 250 grammes de sucre, 250 grammes de chocolat râpé, 50 grammes d'amandes râpées avec leur pelure, le blanc de 2 œufs battu en neige ferme. Après avoir étalé cette masse et l'avoir réduite à 1 centimètre d'épaisseur, on en tire des boulettes que l'on fait cuire à une chaleur douce.

446. **Autre manière.** — On mélange 500 grammes de sucre, 125 grammes de chocolat râpé et le blanc de 4 œufs battu en neige ; avec une cuillère à café on en tire de petits tas que l'on place sur une tôle enduite de cire pour les faire cuire à une chaleur modérée.

447. **Noisettes glacées.** — Prenez 125 grammes de sucre et le blanc d'un gros œuf pour un demi-litre de noisettes (sans leurs écailles). On bat d'abord le blanc avec le sucre, puis on le mélange aux noisettes. On met la masse dans une poële de fer (ou émaillée) et on la remue sur un feu ouvert jusqu'à ce que le sucre se dessèche. Il suffit d'une chaleur modérée, 5 ou 6 noisettes adhèrent les unes aux autres et forment un petit tas.

448. **Craquelins.** — On pétrit ensemble 500 gr. de beurre, 625 grammes de farine, 200 grammes de sucre; on laisse la masse reposer au frais toute une nuit, on en forme des craquelins que l'on enduit d'œuf et que l'on saupoudre de sucre et d'amandes hachées fin, puis on les fait cuire sur une tôle beurrée jusqu'à ce qu'ils deviennent d'un beau brun clair.

449. **Petites couronnes.** — On mélange bien 500 gr.

de farine, 250 grammes de beurre, 2 œufs, 170 grammes de sucre, on y ajoute 1 cuillère à café de poudre à faire lever et on malaxe bien. On en forme de petites couronnes que l'on enduit de blanc d'œuf et que l'on saupoudre de sucre. On les fait cuire sur une tôle beurrée jusqu'à ce qu'elles deviennent d'un beau jaune brun. On en tire environ 60 pièces.

450. **Petits gâteaux suisses.** — On mélange 500 gr. de sucre, 4 œufs entiers, 4 jaunes ; on y ajoute 250 gr. d'amandes douces hachées finement et rôties avec quelques cuillerées de sucre jusqu'à ce qu'elles soient devenues blondes, puis mélangées à 500 gr. de farine. On amalgame le tout et l'on tire de cette masse de petits tas que l'on fait cuire sur une tôle beurrée jusqu'à ce qu'ils deviennent d'une couleur claire.

451. **Autre manière.** — On mélange bien 250 gr. de beurre, 500 grammes de farine, 8 jaunes d'œufs, 200 grammes de sucre, l'écorce râpée d'un citron ; on étend cette pâte sur une planche à pâtisserie, on en tire des boulettes ou des carrés que l'on fait cuire sur une tôle beurrée jusqu'à couleur blond clair.

452. **Petits gâteaux beurrés.** — On remue en crême 200 grammes de beurre, on y ajoute 500 grammes de sucre et 4 œufs que l'on remue en écume, on y met assez de farine pour pouvoir en faire une pâte que l'on étend, et l'on coupe avec un verre de petits ronds que l'on enduit de jaunes d'œufs et que l'on saupoudre d'amandes douces hachées fin ou de sucre grossièrement écrasé et que l'on fait cuire sur une tôle beurrée jusqu'à couleur jaune clair.

453. **Autre manière.** — On remue en écume 375 gr. de beurre, on y ajoute 375 grammes de sucre, 4 œufs

entiers, 2 jaunes et assez de farine pour former une pâte que l'on puisse étaler, on y met une cuillère à café de poudre à faire lever, on travaille encore la pâte, puis on l'étend et avec un verre on y découpe des rondelles que l'on fait cuire sur une tôle beurrée jusqu'à couleur jaune clair. Cette quantité donne environ 40 petits gâteaux.

454. **Coquilles de chocolat.** — On met 500 gr. de sucre avec 7 blancs d'œufs battus en neige; on y ajoute 125 grammes de chocolat râpé, 500 grammes d'amandes douces râpées crues; on mélange bien, on tire de cette masse des boulettes que l'on enfonce dans une forme de coquillage, on les met sur une tôle saupoudrée de sucre et on les fait cuire à une chaleur modérée.

455. **Petits pains d'épice.** — On mélange 500 gr. de farine de seigle et 500 grammes de farine de froment; 1 kilo du meilleur miel est cuit avec 180 grammes de beurre de noix de coco pendant 10 minutes, puis retiré du feu et mélangé à la farine. Lorsque la masse est refroidie on y ajoute 2 cuillères à café de poudre à lever, on étend la pâte de manière à la réduire à l'épaisseur d'un doigt, on la découpe en tablettes carrées que l'on fait cuire à une chaleur modérée. Il faut garder ces pâtisseries 8 jours avant de les manger; les premiers jours elles sont dures, mais au bout d'une semaine elles s'attendrissent.

456. **Pain d'épice décoré.** — On prépare la même masse que ci-dessus, en se contentant d'ajouter à la farine 150 grammes d'amandes douces râpées fin. Lorsque la pâte est refroidie et additionnée de poudre à lever, on l'étend dans des tourtières enduites de beurre, on applique sur le tour de chaque gâteau des noisettes

pelées et coupées en deux, et sur la surface on forme des dessins avec des amandes coupées en deux. On fait cuire à une chaleur modérée.

B. Plats rôtis ou frits

Remarque préliminaire. — Ces mets peuvent aussi bien servir d'accompagnement aux légumes que former des plats principaux avec des fruits cuits ou de la salade.

457. **Croquettes de pois.** — On mélange à un peu de beurre les restes de pois cassés verts ou jaunes ou les mêmes légumes fraîchement cuits ; on y ajoute des oignons hachés fins, des œufs entiers (1 œuf par croquette) et autant de chapelure qu'il est nécessaire pour obtenir une pâte compacte dont on forme une boule que l'on aplatit comme une petite galette et que l'on fait rôtir des deux côtés dans du beurre fondu dans une poële. On peut servir avec des pommes de terre. Ce plat ainsi accommodé est plus léger à digérer que la bouillie de pois.

458. **Croquettes de haricots.** — Des haricots blancs préalablement cuits sont mélangés avec du beurre fondu, du pain complet râpé (ou de la chapelure) et des oignons hachés fin ; on en tire des boulettes que l'on aplatit en disques et que l'on fait cuire des deux côtés dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur brun clair.

459. **Croquettes de lentilles.** — On procède tout à fait de la même manière avec les lentilles qu'avec les haricots du numéro précédent.

460. **Croquettes de riz.** — Avec du riz au beurre refroidi on fait des boulettes que l'on aplatit de manière

à en former des plateaux ronds et que l'on recouvre bien des deux côtés de chapelure pour les faire rôtir ensuite dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'ils aient pris de chaque côté une belle couleur brun clair. On peut aussi leur donner la forme de rouleaux allongés.

461. **Ignames de la Chine frits.** — On les débarrasse de leurs pelures, on les coupe en tranches épaisses et on les fait frire dans du beurre sur un plat allant au feu ; on sale lorsqu'ils sont à moitié cuits et on sert bien chaud.

462. **Patates.** — Il ne faut pas les confondre avec les pommes de terre. Ce sont des racines leur ressemblant, mais très longues. Quand elles ont une odeur de rose, elles ne peuvent se garder longtemps. Elles ont une saveur sucrée et fort délicate. On les fait cuire à l'eau avec un peu de sel et on les accommode avec une sauce blanche (voir chapitre V) ou de toute autre manière usitée pour les pommes de terre. On les fait *frire au beurre* comme celles-ci simplement, ou on les fait passer d'abord dans une pâte à frire comme les salsifis.

463. **Tranches de riz rôties.** — On prépare du riz au lait comme il est dit au nº 237, on le met dans un plat rincé à l'eau froide (plat allongé, à 4 coins) où on le laisse durcir. Ensuite on le coupe en tranches, dont on enduit les deux côtés avec un œuf, on les saupoudre de chapelure et on les fait rôtir dans du beurre ; on les mange avec du petit pain.

464. **Galettes de gruau de sarrazin.** — On fait gonfler du gruau de sarrazin dans moitié eau et moitié lait et on le met dans un plat pour refroidir. Lorsqu'il est devenu froid et ferme, on en tire des morceaux auxquels on donne la forme de galettes rondes et plates ;

on les passe dans de la chapelure et on les fait rôtir dans du beurre blondi jusqu'à ce qu'elles prennent des deux côtés une belle couleur brun clair.

465. **Tranches rôties de gruau de sarrazin.** — On prépare le gruau avec du lait comme l'indique le n° 248, mais sans y ajouter de sucre ; lorsqu'il est bien gonflé, on le met refroidir dans une forme oblongue, rincée à l'eau froide et on le traite ensuite comme il est conseillé de le faire pour le riz au n° 463. On le mange avec du pain.

466. **Galettes de gruau de maïs ou de froment.** — On fait gonfler du gruau de maïs ou de froment dans du lait, puis on le retire du feu. Lorsqu'il est refroidi on en prend des morceaux auxquels on donne la forme de disques plats que l'on recouvre de chapelure sur leurs deux faces. On les fait rôtir ensuite dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur brun clair.

467. **Tranches rôties de gruau de maïs ou de froment.** — On fait gonfler dans du lait bouillant ou dans moitié eau et moitié lait, du gruau de maïs ou de froment en le remuant constamment, puis on le verse dans une forme longue préalablement rincée à l'eau froide que l'on retourne lorsque le gruau est refroidi. On y découpe alors des tranches que l'on garnit de chapelure et que l'on rôtit ensuite dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'elles aient pris une belle couleur brun clair.

468. **Cardons au gratin.** — On se sert ordinairement pour cela de ceux de desserte qui ont un reste de sauce. Beurrez un plat qui aille au feu, saupoudrez de fromage, dressez-y les cardons avec couche de fromage

au milieu. Couvrez-les de beurre et de fromage, masquez-les de leur sauce ou d'une autre faite exprès et couvrez le dessus de chapelure. Mettez au four pendant 20 minutes et servez brûlant dans leur plat.

469. **Artichauts frits.** — Pour cela il faut de jeunes artichauts bien tendres, on les coupe en plusieurs morceaux (10 ou 12 chacun), on enlève le foin des feuilles, les petites feuilles du cœur ; on coupe les extrémités et on les fait sauter dans une marinade d'huile, de sel et de jus de citron. On fait une pâte à frire comme l'indique le numéro suivant, on y met les artichauts et on mêle bien le tout ensemble. Quand la friture de beurre de coco ou d'huile est bien chaude, on prend avec l'écumoire des artichauts que l'on fait tomber dedans morceau par morceau. Lorsque la pâte est bien dorée, on les retire, on les fait égoutter, et on les sert entourés de persil frit.

On peut faire frire en pâte les fonds des artichauts cuits à l'eau et desservis, coupés par bandes.

470. **Pâte à frire.** — Elle se prépare en délayant dans une terrine 9 ou 10 cuillerées de farine avec environ 40 grammes de beurre fondu, dans un peu d'eau tiède ; on y ajoute du sel, une petite cuillerée d'huile d'olive, on remue bien le tout ensemble de manière à former une pâte liquide ayant la consistance de la crême de lait, on y ajoute alors deux blancs d'œufs battus en neige. — Elle sert à préparer tous les légumes que l'on veut faire frire.

Lorsque l'on destine cette pâte à la confection de beignets, on n'y met pas de sel et l'on y ajoute les jaunes d'œufs.

471. **Tranches rôties de gruau d'avoine.** — On procède pour le gruau d'avoine américain de même

qu'au n° 467, seulement avant de faire rôtir les tranches on les trempe dans de l'œuf et de la chapelure.

472. **Gruau d'avoine en croquettes.** — On procède de même qu'au n° 466.

473. **Tranches d'orge rôties.** — L'orge perlé est lavé et trié, puis jeté, en remuant toujours, dans du lait bouillant ; on le laisse étuver sur un feu doux et on le verse dans une forme oblongue rincée avec de l'eau froide, sans l'essuyer. Lorsqu'il est refroidi, on renverse la forme et l'on découpe dans la masse des tranches que l'on garnit sur les deux faces de chapelure, puis on les fait rôtir des deux côtés dans du beurre fondu.

474. **Croquettes d'orge.** — On procède de même qu'au n° 466.

475. **Tranches rôties de millet.** — On fait étuver dans du lait chaud ou moitié eau, moitié lait, du millet trié et échaudé. On en facilite le gonflement en ajoutant du lait chaud ou de l'eau chaude de temps en temps. Lorsqu'il est gonflé, on le verse dans une forme oblongue préalablement rincée à l'eau froide, puis quand il est refroidi, on le renverse et l'on y découpe des tranches que l'on garnit de chapelure et que l'on fait rôtir des deux côtés dans du beurre fondu.

476. **Croquettes de millet.** — On prépare le millet comme au numéro précédent et lorsqu'il est refroidi on en prend des morceaux auxquels on donne la forme de disques plats que l'on recouvre de chapelure et on les fait rôtir dans du beurre fondu.

477. **Galettes de froment non bluté.** — Dans du lait bouillant ou dans moitié eau et moitié lait on jette de la farine de blé non blutée, on laisse étuver doucement, puis on verse la bouillie dans un plat, on la

laisse refroidir et on en prend avec une cuillère pour en former de petites galettes plates et rondes que l'on garnit de deux côtés de chapelure et que l'on fait rôtir dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'elles aient pris une belle couleur brun clair.

478. **Galettes de seigle non égrugé.** — On procède pour la farine de seigle de même qu'au numéro précédent.

479. **Galettes de gruau de blé vert.** — On procède avec le gruau de blé vert de même qu'au nº 477.

480. **Gâteau (Puffer) de pommes de terre.** — Dans un litre de pommes de terre épluchées crues, lavées et râpées sur une râpe de fer, on met de 5 à 6 œufs, un peu de farine, un peu de crème aigre, quelques oignons hachés fin et étuvés dans du beurre, on remue le tout pour le réduire en bouillie épaisse. On en fait des gâteaux minces que l'on cuit dans du beurre fondu ou de l'huile d'olive et sur un feu doux de façon que les pommes de terre soient cuites à fond.

481. **Gâteau (Puffer) royal de pommes de terre.** — On prend 3 grosses pommes de terre, on les épluche crues, on les lave, on les râpe, on les mélange bien avec une cuillerée à bouche de farine de froment, une pincée de sel, deux cuillerées à bouche de marmelade de pommes bien épaisse. On en fait des gâteaux minces que l'on rôtit dans du beurre frais fondu jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur brun clair.

482. **Stachys ou crosnes du Japon frits.** — Après les avoir brossés et lavés, on les fait cuire à moitié, on les fait égoutter et on les trempe un à un dans une pâte à frire, puis on les plonge dans une friture bien chaude d'huile ou de beurre, afin de rendre croustillante la pâte

qui les entoure. Une fois retirés de la friture, on fait égoutter pour servir dans un plat chaud.

483. **Topinambours frits.** — Une fois cuits à l'eau, épluchés et coupés par tranches, on peut les tremper dans une pâte à frire et procéder comme pour les crosnes du Japon.

484. **Œufs brouillés.** — On bat les œufs et on les verse dans une poële avec du beurre fondu ou de l'huile d'olive, on les sale un peu et on remue le tout avec une fourchette ou une spatule de bois jusqu'à ce que la masse soit solidifiée.

485. **Œufs brouillés avec ciboulette.** — On bat les œufs dans un pot et on les délaie bien avec de la ciboulette et un peu de sel, on les met dans une poële avec du beurre fondu et on les remue jusqu'à ce qu'ils soient cuits. On les mange avec des pommes de terre ou du pain.

486. **Œufs sur le plat ou au miroir.** — On fait fondre du beurre dans une poële ou l'on y fait chauffer de l'huile d'olive. On ouvre les œufs par leur bout le plus large et l'on en verse le contenu avec précaution pour que les jaunes ne s'étalent pas. On les place les uns à côté des autres, on les saupoudre d'un peu de sel et on maintient la poële sur un feu doux jusqu'à ce que le blanc des œufs soit solidifié. On les mange avec du pain.

487. **Crêpe ou gâteau aux œufs.** — On fait fondre du beurre dans une poële ou l'on y fait chauffer de l'huile d'olive. On fait une pâte assez fluide avec quelques œufs que l'on délaie avec du lait ou de l'eau, un peu de farine, une pincée de sel. On met cette pâte dans le beurre et on la fait cuire sur un feu doux d'abord d'un

côté. Pendant ce temps on a soin de soulever fréquemment le gâteau avec un couteau et de tenir obliquement la poële pour que le liquide coure de ce côté ; on opère de même peu à peu tout le long du bord jusqu'à ce que la surface se soit solidifiée. On cuit en secouant fréquemment la poële de côté et d'autre pour que le gâteau ne s'attache pas. Lorsque le dessus est devenu blond brun, on retire la poële, on met au-dessus une assiette que l'on maintient de la main gauche, on retourne la poële avec la main droite, on y fait fondre de nouveau un peu de beurre et on cuit le gâteau de l'autre côté de la même manière. On le saupoudre de sucre et on le mange avec du pain.

488. **Gâteau d'œufs aux fruits.** — *1. Aux prunes.* — On prépare la masse du gâteau aux œufs comme il est dit au numéro précédent, on en fait cuire une partie dans la poële et quand le dessus est encore trop liquide on le recouvre de prunes débarrassées de leurs noyaux et coupées par le milieu. On verse par-dessus le reste de la masse du gâteau pour les dissimuler complètement et l'on fait cuire le tout jusqu'à ce qu'il prenne une couleur brun clair ; on le retourne ensuite et on achève la cuisson de l'autre côté de la même manière. Au moment de servir on le saupoudre abondamment de sucre.

2. Aux cerises. — On le prépare comme le précédent en mettant des cerises débarrassées de leurs noyaux au lieu de prunes.

3. Aux pommes. — Pour le préparer, on prend des pommes de moyenne grosseur, pareilles autant que possible, on les coupe en ronds épais que l'on fait cuire des deux côtés dans du beurre fondu. On y verse la masse du gâteau aux œufs préparé comme au n° 487 et on le

fait cuire d'abord d'un côté jusqu'à ce qu'il soit brun clair, on retourne le gâteau comme on le dit à cet article et on le fait cuire également de l'autre côté.

489. **Autre manière.** — On mélange bien 3 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à bouche de farine, un peu de sel et un peu de lait. On bat en neige les blancs des 3 œufs et on les mêle à la masse légèrement. On fait fondre du beurre dans une poële, on y jette la pâte et on la fait cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elle ait pris une belle couleur brun clair. Quand c'est fait, on verse sur le gâteau d'œufs des airelles ou des myrtilles sucrées et cuites, de la compote de pommes ou de cerises débarrassées de leurs noyaux, on roule le gâteau et on le sert.

490. **Crêpe de farine de sarrazin.** — On fait fondre dans une poële un bon morceau de beurre. On délaie claire dans un peu d'eau froide, une cuillère à bouche de farine de sarrazin avec une pincée de sel, on la verse sur le beurre fondu et on la fait cuire comme dans le gâteau aux œufs. C'est un plat simple, savoureux et facile à mâcher. On peut le servir avec des pommes de terre en robe de chambre.

491. **Autre manière.** — On tourne 80 grammes de beurre de manière à en faire une crême, on y ajoute 6 à 7 jaunes d'œufs que l'on malaxe aussi à fond, 1 litre de lait, un peu de sucre, une pincée de sel, 500 grammes de farine de sarrazin. Lorsque le tout est bien mélangé, on y glisse encore une cuillère à café de poudre à faire lever, enfin les blancs d'œufs battus en neige ferme.

On fait fondre du beurre dans une poële, on y verse une partie de cette masse et l'on cuit l'une après l'autre les crêpes des deux côtés jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur brun clair.

492. **Crêpe Silésienne.** — 180 grammes de farine, un demi-litre de lait, 50 grammes de levain, 1 œuf, 1 pincée de sel. On délaie le levain dans du lait tiède et l'on y ajoute de la farine et du sel, on l'éclaircit, on y bat 1 œuf et l'on met cette masse à une place chaude pour y lever. On enduit la poële d'huile d'olive avec une plume, on la met sur le feu et quand elle est chaude, on y verse assez de pâte pour en couvrir le fond, en tenant la poële un peu obliquement et l'on fait cuire la crêpe des deux côtés jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur blonde. On la retire avec un couteau, on la place sur une assiette, on recommence l'opération, on met la deuxième crêpe au-dessus de la première et ainsi de suite. Enfin on enduit les crêpes de beurre et on les saupoudre de sucre, on les replie et l'on les sert avec une compote de fruits, du pain, du lait, du cacao, etc.

493. **Crêpes de farine de froment.** — Autant on veut faire de crêpes, autant on délaie de cuillères de farine et d'œufs entiers avec un peu de sucre dans du lait chaud pour former un mélange fluide. On fait fondre du beurre dans une poële, on y met une cuillerée de pâte, on la laisse courir et s'étaler et on la cuit sur un feu doux des deux côtés jusqu'à ce qu'elle prenne une belle couleur blonde. On saupoudre de sucre le fond d'un plat, on y dépose la crêpe terminée dont on asperge le dessus de sucre et l'on continue de la même manière pour les autres crêpes. On en mâche chaque bouchée avec du pain.

494. **Autre manière.** — On tourne en crême 125 gr. de beurre, on y ajoute 6 œufs en remuant bien, ainsi qu'un peu de sel ou de sucre à volonté, 3 cuillerées de farine et une cuillerée à café de poudre à faire lever. On

fait fondre du beurre dans une poêle, on y verse la pâte et on la rôtit des deux côtés jusqu'à ce qu'elle ait pris une belle couleur jaune. Quand les crêpes sont prêtes, on les saupoudre de sucre. Si on veut les fourrer on les arrange comme le gâteau aux œufs au nº 489.

495. **Croquettes de pommes de terre (Kartoffelschmarren).** — On fait cuire avec leur pelure 5 litres de pommes de terre farineuses, on les épluche, on les écrase, on y ajoute 4 œufs entiers, un peu de sel (et, si l'on veut, un peu de sucre), 125 gr. de farine ; on mélange bien le tout avec un pilon. On prend avec une cuillère des morceaux de cette masse, on les met sur une planche saupoudrée de farine et l'on en fait des rouleaux allongés de l'épaisseur d'un doigt. On fait fondre du beurre dans une poêle, on y jette les rouleaux et on les fait cuire en les retournant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient brun clair tout autour. On peut les saupoudrer de sucre à volonté.

496. **Crêpe morcelée (Mehlschmarren).** — On mélange bien ensemble 250 grammes de farine, six jaunes d'œufs, 1 pincée de sel, 125 grammes de sucre et un peu de lait. Lorsque la farine est bien éclaircie, on y verse d'une main légère les blancs d'œufs battus en neige. On fait fondre alors du beurre dans une poêle, on y verse la moitié de la masse, on la fait cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur jaune et on la hache en morceaux avec une pelle en la remuant constamment. On place les morceaux sur un plat et on cuit de la même manière l'autre moitié de la pâte.

497. **Beignets de pain au lait (Semmelschmarren).** — On découpe en petits morceaux 50 grammes de petits pains, on y ajoute 8 cuillères à dessert de lait

et 100 grammes de raisins sans pépins (ou de Corinthe) triés et lavés. On fait blondir un morceau de beurre, on y jette les raisins et le pain et on les fait rôtir en remuant légèrement, mais souvent, jusqu'à ce que les croûtons aient pris une belle couleur brun clair.

498. **Autre manière.** — On délaie 1 œuf avec 8 cuillères à dessert de lait ; 50 grammes de petit pain coupé en petits morceaux, 60 grammes de raisins sans pépins (ou de Corinthe) triés et lavés et 100 grammes de noix râpées sont mélangées dans le liquide et on laisse le tout y amollir un peu. On met 1 cuillère à café de beurre dans une poële, on y verse la masse préparée et on la fait rôtir en la remuant légèrement jusqu'à ce qu'elle ait pris une belle couleur brun clair, puis on saupoudre de sucre et l'on sert.

499. **Salsifis frits.** — Lorsque les salsifis ont été épluchés et cuits dans de l'eau bouillante additionnée de sel et d'une cuillerée de farine, on les fait bien égoutter et on les jette dans une pâte préparée comme l'indique le nº 470, on mêle bien le tout ensemble, on prend avec l'écumoire des salsifis, que l'on fait tomber morceau par morceau autant que possible, dans une friture bien chaude, on les remue en détachant ceux qui se collent les uns contre les autres. Lorsqu'ils sont d'une belle couleur blonde, on les retire de la friture sur une passoire. On jette une bonne poignée de persil en branches dans la friture et lorsque celle-ci cesse de faire du bruit, on l'ôte et on le fait égoutter sur un linge, puis on le saupoudre d'un peu de sel. On dresse les salsifis en pyramide sur une serviette pliée et on les couronne de persil frit.

500. **Beignets aux pommes.** — On mélange 250 gr.

de farine avec 1 œuf, 125 grammes de sucre, 125 gr. de beurre et autant de cidre qu'il est nécessaire pour obtenir une pâte tendre. On pèle des pommes, on les coupe en ronds et on enlève les pépins et leurs enveloppes. On étend alors la pâte sur les morceaux de pommes avec une fourchette, on l'applique avec les mains et on les cuit dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur jaune. En les retirant on les saupoudre de sucre.

501. **Beignets à la crème.** — On tourne en crème 125 grammes de beurre et l'on y ajoute 60 grammes de sucre et l'écorce râpée d'un citron. On y verse peu à peu 2 jaunes d'œufs, un demi-litre de crème, 750 gr. de farine, 125 gr. d'amandes douces râpées fin et 2 cuillerées à café de poudre à faire lever. Lorsque le tout est finement mélangé, on y ajoute les blancs d'œufs battus en neige, en remuant la pâte. On en tire ensuite avec une cuillère à café des morceaux que l'on fait rôtir dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur brun clair.

502. **Croquettes de légumes.** — On fait attendrir des pois, des haricots ou des lentilles et différents légumes (comme choux-fleurs, carottes, panais, choux blancs ou choux de Savoie), on les fait cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et on les hache fin. Après y avoir ajouté un peu d'oignon cru, on le verse dans un récipient quelconque,on y ajoute du beurre et assez de chapelure pour pouvoir former de cette masse de petites boulettes aplaties. Lorsque toute la masse a été ainsi transformée, on fait fondre du beurre dans une poële, on y jette les boulettes et on les fait rôtir des deux côtés. Cela fournit un excellent accompagnement pour les

légumes (au lieu de pommes de terre); on peut aussi en faire un plat principal servi avec des fruits étuvés (purée de pommes, d'airelles ou de pruneaux).

503. **Boulettes rôties de pain complet.** — Lorsque l'on a préparé des boulettes de pain complet suivant les indications du nº 287, on les retire de leur eau de cuisson, on les laisse refroidir, on les coupe en disques, que l'on fait rôtir dans du beurre des deux côtés. Cela peut servir d'accompagnement aux légumes au lieu de pommes de terre.

504. **Rissoles aux fruits (Krapfen).** — On délaie 100 gr. de levure dans un peu de lait tiède, on y ajoute un peu de sucre et assez de farine pour en former une bouillie épaisse qu'on laisse lever. Pendant ce temps on met dans un plat 1 livre de farine (moitié farine non blutée, moitié farine blanche), on y mélange intimement 3 jaunes d'œufs, la levure qui a monté, 125 grammes de beurre amolli, 100 gr. de sucre, 125 gr. d'amandes douces râpées; on malaxe bien le tout en y mêlant suffisamment de lait tiède pour en former une pâte assez tendre, puis les blancs des trois œufs battus en neige et l'on fait monter le tout à un endroit chaud. Lorsque la pâte est levée, on la retourne sur une planche saupoudrée de farine (ou une table), on l'étend convenablement, on la presse avec la main et l'on y découpe avec un verre à vin des rondelles que l'on aplatit bien. Sur chaque rondelle on dépose un petit tas de marmelade de prunes ou de cerises (que l'on a fait cuire à l'avance dans un peu d'eau et passer à travers un tamis), on le recouvre d'une autre rondelle de pâte et on en presse bien les bords pour les souder ensemble afin que les fruits soient bien enfermés. On place ensuite ces gâteaux sur une planche

saupoudrée de farine et on les fait lever encore à une place chaude. On les met enfin par 4 ou 6, suivant la grandeur de la poële, dans du beurre fondu et on les fait cuire des deux côtés sur un feu doux, en les retournant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur brune; on les retire et on les saupoudre de sucre ainsi que le plat avant de les y placer.

505. **Beignets de pommes de terre.** — On pèle des pommes de terre, on les fait cuire puis on les râpe, ensuite on les remue avec un peu de levure dissoute dans de l'eau tiède et un bon morceau de beurre frais, on y ajoute assez de farine pour obtenir une pâte tendre. Après avoir travaillé cette pâte un certain temps, on en tire des morceaux que l'on étend, en leur donnant l'épaisseur d'un doigt et la largeur de la main, les uns à côté des autres, sur une planche saupoudrée de farine, et qu'on y laisse lever. On fait fondre du beurre dans une poële et on y fait rôtir les beignets des deux côtés jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur brune, on les en retire alors et on les saupoudre de sucre sur un plat.

506. **Beignets de gruau de maïs.** — On fait gonfler du gruau de maïs assez épais et on le verse dans un plat; en le remuant on le fait refroidir et l'on y ajoute en même temps un bon morceau de beurre et la quantité de sucre nécessaire. Quand la masse est assez refroidie, on y verse un peu de farine ainsi que de la levure dissoute dans du lait tiède, on mélange bien le tout ensemble, on y ajoute quelques œufs entiers, on travaille la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts. Alors on la met sur une planche saupoudrée de farine, on l'aplatit, on en forme des morceaux de la grandeur de la main et de l'épaisseur d'un doigt, on les place sur

une planche saupoudrée de farine, on les y laisse lever pendant un certain temps et on les rôtit dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'ils deviennent brun clair. Quand on les en retire on les saupoudre de sucre.

507. **Petits beignets de pâte. (Petites billes.)** — On fait bouillir un quart de litre de lait et l'on y jette autant de farine blanche qu'il en faut pour obtenir une pâte ferme. On y ajoute 80 grammes de beurre, 30 gr. de sucre (1 pleine cuillerée), on remue bien le tout, on laisse encore cuire 5 minutes en remuant toujours et on verse la pâte dans un plat. Dès que la masse est refroidie on y ajoute 8 ou 10 œufs, on mélange, et l'on bat bien la pâte. On en prend des morceaux auxquels on donne la forme de petites boules, on les fait cuire dans du beurre pas trop chaud (ou du beurre de noix de coco), en les secouant souvent dans la poële jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur brun clair et après les avoir retirées on les saupoudre de sucre.

508. **Autre manière.** — On fait bouillir un demi-litre de lait, on y tourne 2 cuillères à bouche de farine de froment uni; lorsque cela est bien délayés dans un peu de liquide froid on y jette 1 cuillerée à bouche de sucre, 1 cuillerée à café de beurre et on remue le tout jusqu'à ce que la pâte se détache du récipient. Alors on verse la masse dans un plat, on y met le jaune de 3 œufs et lorsque cela est finement mélangé, les blancs battus en neige ferme. Alors on en retire de petits morceaux que l'on fait rôtir dans du beurre fondu jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur brun clair.

509. **Gâteau de betteraves.** — On mélange 100 gr. de farine avec 375 grammes de betteraves râpées, 125 gr. d'amandes douces moulues fin, une pincée de

sel et le jus d'un citron. On enduit une poële d'huile d'olive avec une plume, on la met sur le feu, on l'y fait chauffer, on y met le tiers de la masse ci-dessus, on l'étend et on la fait rôtir en la soulevant de côté et d'autre. On la rôtit ainsi des deux côtés, puis on la met sur une assiette et après avoir enduit la poële d'huile d'olive, on fait la même chose pour les autres crêpes.

510. **Gâteau de citrouille.** — On épluche la citrouille, on coupe un morceau de 200 grammes, on l'écrase ou on le râpe, on le mélange avec 100 grammes de farine de froment et une pincée de sel et l'on fait de cette masse six petites galettes rondes. On chauffe une poële de fer ou émaillée que l'on a enduite d'huile d'olive, on y place 3 galettes et on les fait rôtir des deux côtés en les soulevant fréquemment avec un couteau. Puis on enduit de nouveau la poële d'huile d'olive et l'on recommence l'opération pour les trois autres jusqu'à ce qu'elles aient pris une belle couleur brun clair. Quoique la pâte ne contienne pas trace d'œuf, les galettes ont cependant un goût de pâte aux œufs.

511. **Croquettes de lentilles d'Egypte.** — On fait cuire une tasse à thé de lentilles roses, on les écrase en purée, puis on ajoute, lorsqu'elles sont refroidies, 3 œufs, 1 tasse à thé de pain râpé fin, 1 cuillère à bouche de persil haché fin et 2 cuillères d'oignon haché. Mêlez bien, roulez en forme de croquettes, tournez dans de la chapelure et faites frire dans une friture bien chaude, ou bien faites brunir dans un four ardent.

Servez ces croquettes seules ou avec du persil frit rangé autour; on peut y ajouter n'importe quelles sauces ou légumes. On les mange aussi froides avec de la salade ou de la compote.

Chapitre IV

SOUPES ET BOISSONS

A. Soupe

La soupe est une forme peu satisfaisante des mets au point de vue d'une nourriture naturelle. Avec l'apparition des dents il se manifeste chez les enfants une appétence d'aliments susceptibles d'être mâchés; toujours ces petits êtres éprouvent une répugnance pour la soupe, à laquelle on se croit obligé de les habituer.

Il n'est ni nécessaire, ni utile de consommer de la soupe outre les aliments solides comme les légumes, les légumineuses ou les céréales, les fruits et la salade; tous les hygiénistes sérieux sont unanimes sur ce point (*). A la vérité il y a des exceptions, les personnes qui ont une grande chaleur interne la supportent d'ordinaire fort bien en sus des autres mets solides. Mais c'est là une indication résultant d'un état maladif.

(*) Je mentionnerai seulement *M. Niemeyer*, professeur d'hygiène, et enfin le célèbre physiologiste américain *Graham* dans sa *Physiologie de l'Alimentation et de la Digestion.*

Si tout en pouvant se rassassier avec des aliments solides on tient à y ajouter de la soupe, il faut alors diminuer la quantité des premiers et ne pas prendre celle-ci au commencement du repas, mais à la fin. Le moment le plus opportun pour manger de la soupe est le déjeuner du matin ou le repas du soir; on l'y consommera avec un peu de pain.

512. **Soupes à la farine de froment.** — *1. A l'eau.* — Pour 4 personnes on prend 2 cuillères pleines de farine de froment ou de seigle non blutée et 1 cuillerée de farine blanche de froment que l'on délaie dans l'eau. Puis dans un litre d'eau bouillante, on jette un peu de sel et 3 cuillerées à café de beurre; on y verse en remuant la farine délayée jusqu'à ce que le tout vienne à bouillir, on retire la soupe du feu et on la laisse cuire doucement sur le côté pendant 10 à 15 minutes, en la remuant de temps en temps. C'est la seule manière d'obtenir une cuisson parfaite de la farine; en la laissant plus longtemps, elle devient encore meilleure.

N. B. Pour les personnes délicates on peut la tamiser afin d'enlever le son.

2. Au lait. — Après avoir délayé la farine comme il est dit ci-dessus, on la verse dans du lait bouillant avec 2 cuillerées à café de sucre, on la fait cuire tout à fait comme la soupe à l'eau.

513. **Soupe à la farine d'avoine.** — On fait la soupe de farine d'avoine de la même manière en prenant 2 cuillerées de farine d'avoine pour 4 personnes avec 1 cuillerée de farine de froment.

N. B. Pour les personnes délicates il est bon de tamiser cette soupe.

514. **Soupe au pain complet.** — On fait tremper

du pain complet et on le fait cuire avec un peu de sel dans la quantité d'eau voulue, on passe dans un tamis, puis on y mêle du beurre fondu.

515. **Potage à la purée de pommes de terre.** — *1.* On épluche des pommes de terre crues et on les fait cuire dans de l'eau bouillante. Ensuite on les passe dans un tamis (si elles sont trop épaisses on ajoute de l'eau chaude), on y met du persil haché fin et un morceau de beurre, puis on leur laisse faire un bouillon.

2. Au lieu de persil on peut mettre dans la soupe des dés de petits pains frits au beurre.

516. **Soupe américaine.** — On fait tremper des restes de pain et l'on râpe les restes de pommes de terre, on les ajoute au pain avec du sel, on fait cuire les deux dans la quantité d'eau voulue, puis on passe dans un tamis et on y mélange du beurre fondu au moment de servir la soupe.

517. **Soupe aux pommes de terre et aux petits oignons.** — On épluche quelques petits oignons, on les coupe fin et on les met sur les pommes de terre, puis on fait bouillir le tout doucement; on passe dans un tamis et l'on y ajoute du beurre fondu.

518. **Soupe aux pommes de terre Thalysia.** — Des pommes de terre cuites et râpées sont jetées avec un peu de sel dans de l'eau bouillante, et pour 4 personnes on y ajoute 1 cuillerée à café de câpres hâchées fin et un cornichon coupé en petits dés, puis on fait étuver la soupe pendant 1 heure sur un feu doux, on la passe et on y mélange du beurre fondu.

519. **Soupe aux pois jaunes.** — On trie, on lave, on fait tremper le soir des pois jaunes, puis le matin on les fait cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, dans l'eau

qui a servi à les tremper ; on ajoute la quantité voulue d'eau chaude et un peu de sel, on passe et on ajoute du beurre roussi.

Les pois verts se traitent comme les jaunes et la soupe se fait de même.

520. **Soupe aux pois frais verts.** — Les pois frais sont étuvés dans de l'eau salée, passés dans un tamis et on les fait bouillir avec du persil haché fin, puis on y ajoute du beurre fondu.

N. B. — On peut remplacer le beurre fondu par des dés de petits pains roussis au beurre.

521. **Potage à la purée de haricots blancs.** — La bouillie de haricots blancs préparée comme il est dit au nº 519 pour les pois, sera mélangée à l'eau chaude nécessaire avec un peu de sel et de persil haché fin, bouillie encore une fois, et on y ajoutera du beurre fondu au moment de servir.

522. **Potage à la purée de haricots rouges dit potage Grand-Duc.** — Cuire environ 2 litres de haricots rouges avec carottes, oignons et un bouquet garni ; quand les haricots sont bien cuits on les passe au tamis fin et on ajoute à la purée obtenue un morceau de beurre et de la crême double. D'autre part, faire la valeur d'un litre de tapioca au lait, que l'on met d'abord dans la soupière, puis on verse au milieu la purée de haricots rouges ; on obtient ainsi un excellent potage d'un bel aspect.

523. **Potage à la purée de fèves de marais.** — Des fèves de marais sont débarrassées de leur germe, étuvées dans de l'eau avec du sel et passées à travers un tamis. On y ajoute du beurre roussi avec un peu de persil haché fin et on laisse cuire encore quelques minutes.

524. **Potage à la purée de lentilles.** — On fait passer dans un tamis à l'aide d'eau bouillante des lentilles préparées suivant les indications du n° 234 de façon que la soupe soit onctueuse et fluide ; au moment de servir on y ajoute des dés de petits pains roussis au beurre.

525. **Soupe aux légumes** (Pour remplacer le bouillon.) — *A*. On prend des carottes, du céleri, des racines de persil, on les nettoie, on les lave, on les coupe en morceaux, on les fait étuver dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres (de 1 h. à 1 h. 1/2), on passe dans un tamis le bouillon, on le mélange avec du riz ou du gruau cuit à l'eau et l'on ajoute du beurre roussi.

B. Dans le bouillon ci-dessus on peut aussi mettre des boulettes flottantes suivant les indications du n° 283 ou du macaroni étuvé et coupé fin, ou encore des nouilles étuvées en ajoutant du beurre roussi.

526. **Potage au riz et à l'oseille.** — Pour six personnes : une forte poignée d'oseille, gros comme un œuf de beurre, un litre et demi d'eau, cinq cuillerées de riz.

Il faut d'abord éplucher, laver et hacher gros l'oseille et la faire cuire sur un feu doux avec un morceau de beurre de la grosseur d'un œuf. Quand cela aura mijoté 5 minutes on y ajoute l'eau et le riz lavé à l'eau tiède, un peu de sel. On laisse bouillir une 1/2 heure et on lie la soupe au moment de servir en y mêlant 2 jaunes d'œufs délayés.

527. **Soupe au gruau d'avoine.** — On fait cuire avec l'eau nécessaire (2 cuillerées pour 2 personnes) du gruau d'avoine bien lavé, jusqu'à ce que l'eau soit onctueuse, on fait passer à travers un tamis, on y ajoute

des raisins sans pépins (ou de Corinthe) et on fait cuire la soupe sur un feu doux de 1/2 heure à 3/4 d'heure, puis on y ajoute du beurre blondi.

528. **Crême d'avoine, de riz ou d'orge.** — On fait cuire dans beaucoup d'eau avec un peu de sel du gruau d'avoine, du riz ou de l'orge mondé, pendant 2 heures, on les fait passer dans un tamis fin ou une serviette, puis on laisse cuire le jus doucement avec des raisins sans pépins (ou de Corinthe) encore 30 ou 50 minutes et on assaisonne de jus de citron.

529. **Soupe au gruau de sarrazin.** — On fait cuire un mélange d'un 1/2 litre d'eau et d'un 1/2 litre de lait, on y jette en remuant 1 cuillerée à bouche de gruau de sarrazin avec un peu de sucre, on en fait une soupe onctueuse par une cuisson pendant laquelle on le remue constamment, puis on le laisse encore une 1/2 heure sur le côté du feu.

530. **Soupe au millet.** — On la prépare comme la précédente.

331. **Soupe au gruau manna** (*). — On la prépare comme il est dit au nº 526.

532. **Soupe à l'orge mondé.** — On fait étuver dans de l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre, de l'orge perlé bien lavé (65 grammes). On fait bouillir 1 litre d'eau et de lait mélangés par moitié, on y met l'orge avec un peu de sucre et on laisse la soupe étuver encore de 3/4 d'heure à 1 heure sur un feu doux. (Pour 4 personnes.)

(*) Semence de manne, de l'herbe fétuque (Glyceria sive Festuca fluitans). Dans les pays de l'Europe centrale, elle produit des graines très savoureuses.

533. **Soupe de gruau de froment, de riz ou de maïs.** — On fait cuire de l'eau et du lait mélangés par moitié et lorsque ce liquide est bouillant on y jette, en remuant, du gruau de froment, de riz ou de maïs avec un peu de sucre; lorsque la soupe a bouilli on la laisse encore 1/2 heure ou 3/4 d'heure sur le côté du feu.

534. **Soupe de grains de blé verts.** — On lave les grains verts, c'est-à-dire pas encore mûrs mais tendres, du grand épeautre (espèce de froment) et on les fait cuire dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. On y ajoute des raisins sans pépin (ou de Corinthe) et on laisse cette soupe cuire 1/2 heure sur un feu doux, on y jette du beurre blondi au moment de servir.

535. **Soupe au chocolat.** — On fait cuire 1/2 litre de lait avec 1/2 litre d'eau et 60 grammes de chocolat râpé en remuant constamment sur un feu doux, puis on laisse encore de 25 à 30 minutes sur le côté du feu et on sert en versant sur des dés de biscuits.

536. **Soupe au cacao.** — On jette 60 grammes de cacao en poudre dans un litre de lait bouillant, en le remuant; on y ajoute 1 cuillerée à bouche de sucre et on fait bouillir la soupe. On y verse alors une cuillerée à café de fécule délayée dans de l'eau froide, on fait bouillir le tout et on le laisse encore 20 minutes cuire sur le côté du feu.

537. **Soupe à la Rumford.** — On fait cuire dans de l'eau bouillante des pommes de terre pelées, du pain noir et des pois attendris par un trempage préalable. On fait bouillir avec un peu de sel et l'on passe à travers un tamis. On y ajoute de l'orge ou du riz (préala-

blement étuvés jusqu'à ce qu'ils soient attendris) et à la fin un peu de beurre roussi, puis on dispose la soupe en la versant sur des dés de petits pains rôtis dans le beurre.

538. **Potage à la purée de marrons.** — On fait étuver sur un feu doux dans de l'eau salée des marrons épluchés et débarrassés de leur peau après un passage dans l'eau bouillante, on tamise et l'on ajoute du beurre fondu.

539. **Soupe au cerfeuil.** — On met dans de l'eau bouillante et en remuant de la farine roussie dans du beurre, un peu de sel ; on en fait une soupe légèrement onctueuse, dans laquelle on jette une poignée de cerfeuil haché fin ; on la laisse bouillir, puis on la tire sur le côté du feu où elle doit rester 1/2 heure et l'on y ajoute des ronds de petits pains.

540. **Soupe aux choux.** — On fait bouillir pour 6 personnes un litre et demi d'eau, avec un chou coupé en quatre. Après 1 h. 1/2 de cuisson on ajoute 1/2 litre de lait, gros comme un œuf de beurre, du sel ; au premier bouillon on verse liquide et chou sur des tranches de pain coupées en languettes minces.

On peut mettre dans ce potage un ou deux poireaux coupés fin, ce qui lui donne un goût agréable et même quelques pommes de terre.

541. **Soupe au cresson.** — On épluche du cresson on le fait cuire dans un peu d'eau salée, on le passe tout à fait à travers un tamis, il doit rester à peu près un verre de jus, on le met avec le cresson dans une casserole sur le feu ; à l'ébullition on y jette en remuant 2 ou 3 cuillères de tapioca (1 cuillère par personne), on laisse bouillir jusqu'à ce que ce soit bien épais, puis on

délaie dans la soupe 2 jaunes d'œufs au moment de servir.

542. **Soupe au pain ou panade.** — On jette dans de l'eau bouillante des ronds de pain, on y ajoute du sel et du beurre; dès qu'ils sont fondus la soupe est prête.

543. **Autre manière.** — On fait attendrir du pain dans de l'eau chaude, on l'y fait bouillir, on passe et on le met dans du lait bouillant avec du sucre; on fait cuire la soupe en remuant, puis on la laisse encore 1/2 heure sur le côté du feu.

544. **Soupe au lait et au pain.** — On prend un 1/2 litre de lait frais, on le fait bouillir avec 1/2 litre d'eau et le laisse 1/4 d'heure étuver sur le côté du feu; on le sucre un peu, on en arrose des dés de petits pains (ou de biscottes), on le laisse refroidir et l'on sert.

545. **Soupe à la citrouille.** — On coupe en morceaux une citrouille épluchée et débarrassée de ses pépins, puis cuite dans de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit devenue tendre. On la passe, on met la purée ainsi obtenue dans du lait bouillant avec un peu de sucre, on remue, on fait bouillir, puis on laisse cuire encore une 1/2 heure sur le côté du feu.

546. **Autre manière.** — Après avoir fait cuire la citrouille et l'avoir passée en purée à travers un tamis, on la remet sur le feu et à l'ébullition on y jette en remuant 2 ou 3 cuillères de tapioca (1 cuillère par personne), on laisse bouillir jusqu'à ce que ce soit bien èpais, puis au moment de servir on mélange à la soupe 2 jaunes d'œufs délayés.

547. **Soupe de lait battu.** — On prend du pain bis (ou de seigle) trempé et on le fait cuire avec de l'eau,

une pincée de sel et du beurre, on le passe et l'on met cette bouillie dans le lait de beurre (préalablement mélangé d'un peu de farine délayée avec un peu de lait, et cuit en remuant constamment pour qu'il ne s'attache pas au récipient). On laisse la soupe encore 1/2 heure sur un feu doux, puis on sert.

548. **Soupe aux perles.** — On délaie un œuf entier avec un peu de farine et l'on verse cette masse qui doit former un liquide épais dans 1 litre environ de lait bouillant. On l'y fait tomber goutte à goutte en remuant constamment, on y met un peu de sucre et on laisse cuire doucement la soupe peu de temps de manière que les petites perles ne durcissent point.

549. **Soupe aux pommes.** — On lave des pommes, on les débarrasse de leurs pépins et de leurs queues, on les coupe en petits morceaux, on les fait cuire dans de l'eau avec du petit pain et le sucre nécessaire (2 cuillerées à bouche pour 1 litre) jusqu'à ce qu'elles soient tendres, on les passe dans un tamis et on verse sur des dés de biscottes rôties.

550. **Soupe aux poires.** — On la prépare comme la soupe aux pommes, mais les poires douces n'ont pas besoin d'autant de sucre.

551. **Soupe aux cerises ou aux prunes.** — *A*. On fait cuire dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles soient attendries des cerises ou des prunes dont on a enlevé les noyaux, on y ajoute des ronds de petits pains, on les passe à travers un tamis, on y met le sucre nécessaire et on les verse sur des dés de biscottes rôtis.

B. On peut aussi faire étuver jusqu'à ce qu'elles soient tendres les cerises ou les prunes dans de l'eau avec du sucre, les passer et y ajouter en remuant de la

fécule délayée dans un peu d'eau, on fait bouillir, puis on laisse étuver doucement pendant 1/2 heure.

552. **Soupe aux myrtilles, airelles, etc.** — On choisit les baies, on les lave, on les fait cuire dans peu d'eau et on y mélange du petit pain trempé dans de l'eau et tamisé. On fait bouillir le tout encore une fois avec le sucre voulu, et l'on passe. Voyez le nº 551.

553. **Soupe aux groseilles vertes.** — On débarrasse de leurs fleurs et de leurs queues des groseilles à maquereaux grosses et mûres, on les lave et l'on procède comme au nº 551.

554. **Soupe aux baies de sureau.** — On lave à froid des baies de sureau mûres, débarrassées de leurs queues et cuites 1/2 heure dans une casserole de terre avec la quantité d'eau nécessaire pour les couvrir, puis on les passe. On verse un peu d'eau chaude dans la casserole, on ajoute du jus de citron (1 ou plusieurs citrons suivant la quantité des baies), le sucre voulu et la compote de sureau, on fait cuire la soupe et on y tourne un peu de fécule délayée dans de l'eau. Au moment de servir on y jette quelques dés de petits pains roussis dans du beurre.

555. **Soupe à la rhubarbe.** — On enlève les tiges de la rhubarbe, on les coupe en morceaux que l'on fait étuver sur un feu doux dans de l'eau et avec le sucre voulu, puis on les passe.

556. **Soupe aux fraises ou aux framboises.** — On lave, on trie des fraises ou des framboises, on les fait cuire dans de l'eau avec du petit pain coupé en morceaux, on les passe, on les sucre et on les verse sur des morceaux de biscottes rôtis.

557. **Soupe aux airelles rouges.** — On trie des

airelles rouges, on les lave, on les cuit à l'eau avec du sucre (7 ou 8 cuillerées à bouche pour 1 litre) jusqu'à ce qu'elles soient tendres. On passe, on fait cuire avec de la fécule délayée et on laisse étuver doucement une 1/2 heure.

558. **Soupe froide aux cerises.** — On prend 2 litres de cerises que l'on débarrasse de leurs noyaux, on en fait étuver 1/2 litre dans peu d'eau avec du sucre, on fait cuire le reste avec le sucre voulu dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles soient devenues tendres, on passe, on y verse les cerises étuvées entières avec des dés de biscottes rôtis et on laisse le plat refroidir. Pour la *soupe froide de prunes* on procède de la même manière avec cette différence que l'on fait étuver le tout avant de passer.

559. **Soupe froide aux fraises ou aux framboises.** — On lave environ 2 litres de fruits, on en prend les meilleurs, on les saupoudre de sucre, on passe le reste avec un peu d'eau à travers un tamis, on éclaircit la compote avec 1 litre 1/2 d'eau, on y ajoute le jus d'un citron, on y mêle 1 livre de sucre et l'on met dans ce liquide les fruits restés entiers.

560. **Soupe froide aux myrtilles ou aux airelles.** — On trie, on lave et l'on fait cuire avec du sucre dans de l'eau les myrtilles ou les airelles, on les mélange avec du lait chaud et des dés de petits pains et on laisse refroidir.

561. **Crême au riz.** — On fait étuver dans du lait bouillant (3/4 de litre) du riz trié et lavé (70 grammes), on y ajoute 1/2 litre d'eau bouillante et 1/4 de litre de lait bouillant, plus 200 grammes de sucre, on malaxe bien le tout, on y mélange 2 jaunes d'œufs délayés assez

clair avec du lait refroidi et on laisse le tout refroidir complètement.

562. **Soupe aux écorces de maís.** — On moud des grains de maïs et l'on tamise pour les débarrasser des enveloppes les plus grossières. On moud une seconde fois ces dernières et on utilise ce qui en reste après tamisage pour en faire une soupe. On les laisse cuire dans l'eau nécessaire sur un feu doux, on y ajoute du sel et du beurre blondi et l'on achève la préparation de la soupe en y jetant des dés de petits pains (rôtis si l'on veut dans du beurre).

563. **Soupe de son.** — On fait passer dans un tamis de la farine non blutée et l'on fait cuire le son qui reste avec une pincée de sel dans la quantité d'eau voulue, sur un feu doux pendant quelques heures; on y mêle du beurre blondi et l'on sert en ajoutant des dés de petits pains rôtis dans du beurre.

564. **Soupe au chènevis.** — On trie des graines de chènevis, on les met dans un tamis, puis on les lave. Après que le chènevis a cuit dans peu d'eau de 30 à 35 minutes, on le passe, en versant de temps en temps dessus du lait bouilli pour faciliter l'opération. Quand tous les grains sont passés, on jette les écorces. On fait cuire de la farine blanche dans du lait avec du sucre pour en faire une soupe onctueuse et claire à laquelle on ajoute le produit du tamisage. On la fait cuire encore un peu et on la sert avec des dés de biscottes.

565 **Soupe de graines de pavots.** — On met dans un plat 125 grammes de graines de pavot (pour une soupe de 2 ou 3 pèrsonnes). On y verse de l'eau bouillante, on remue et l'on enlève l'eau avec précaution. On répète l'opération, puis on écrase le pavot (dans un mor-

tier). On délaie bien dans de l'eau 1 cuillerée à bouche de farine blanche, on la fait cuire avec du sucre et assez de lait pour en faire une soupe onctueuse et on y jette le pavot, puis on laisse le tout cuire encore un peu.

B. Boissons

On devrait tâcher de vivre de telle façon que l'on ne fût jamais tourmenté par la soif. On atteint ce résultat par la sobriété et en se nourrissant de fruits juteux et de légumes, en diminuant le nombre des mets excitants et échauffants (*), en prenant autant que possible de l'exercice au grand air tandis qu'on respire la bouche fermée (**), en régularisant les selles de manière à les rendre quotidiennes par l'usage des lotions et des bains (***), enfin d'une manière générale en adoptant un genre de vie absolument normal. (Voyez les *Règles d'hygiène.*)

Malgré des habitudes saines, la soif peut être provoquée par un violent effort corporel, un travail accompli dans une pièce fermée, trop chaude, trop sèche ou mal aérée, même en plein air par une marche prolongée sous un soleil brûlant ou par les travaux agricoles, notam-

---

(*) Les assaisonnements, par exemple les épices et surtout le sel de cuisine, ont un effet échauffant et irritant et par conséquent provoquent la soif; il en est de même de l'usage des aliments trop sucrés comme les dattes, les figues séchées et à plus forte raison les sucreries.

(**) De là le proverbe anglais : *Shut your mouth and save your life.* (Bouche fermée, santé gardée.)

(***) Il en est ainsi pour les personnes saines, mais pour celles qui sont malades ou affaiblies, il convient d'adopter un traitement proportionné à leurs forces.

ment au moment de la récolte. Dans tous ces cas il est à conseiller de se rincer tout d'abord la bouche et de se gargariser avec de l'eau, en la gardant jusqu'à ce qu'elle se soit échauffée; cependant on peut de temps à autre boire une gorgée d'eau, que l'on pourra mélanger, si l'on veut, avec du jus de citron ou d'autres fruits. Enfin la crême à l'avoine et la boisson à l'avoine décrites plus amplement ci-dessous sont très propres à éteindre la soif. Lorsqu'elle a d'autres causes que celles qui sont énumérées plus haut, elle est maladive et réclame un traitement particulier.

Il faut condamner toute boisson pendant les repas. On ne doit boire de l'eau qu'entre les repas, lorsque la soif se fait sentir ou dans un but curatif. (Voyez les *Règles d'hygiène.*)

LE LAIT

Il ne faut pas considérer le lait uniquement comme une boisson, ainsi que beaucoup peuvent le faire; il est un aliment très digestif. Un estomac vigoureux et sain digère le lait cru en 2 h. 1/4 environ, le lait cru mangé avec du pain en 2 heures; un estomac faible a besoin d'un peu plus de temps, et son ingestion en dehors des heures de repas proprement dites doit être comptée pour un repas particulier, lorsque l'on observe un régime bien réglé. *Il faut le prendre comme une soupe avec du pain, petit à petit, en boire une ou plusieurs gorgées. ensuite manger un morceau de pain que l'on mâche bien et que l'on avale lorsqu'il est réduit en bouillie, puis absorber de nouveau quelques gorgées de lait et ainsi de suite*, car, comme le fait a été établi par le D[r] *Beaumont* au commencement

de ce siècle, *le lait se digère mieux avec du pain que tout seul.*

Le récipient dans lequel on se propose de faire bouillir le lait, doit être préalablement *rincé à l'eau froide.*

Pour le garder, il faut donner la préférence aux pots de porcelaine ou de terre, s'ils sont bons, sans trace de plomb. *En aucun cas* le lait ne doit rester *dans des vases étamés* ni y être bouilli.

La qualité du lait est de la plus haute importance. Pour que l'on puisse en tirer tout le profit possible, il doit provenir de vaches saines ou de chèvres, et l'on ne saurait, à vrai dire, considérer comme saines que les bêtes vivant la plus grande partie de l'année en plein air, broutant librement et demeurant le reste du temps dans des étables vastes, aérées, et toujours dans un parfait état de propreté; en outre même alors elles doivent être souvent menées à l'air pendant une heure, et, s'il n'y a plus d'herbe, ni de trèfle ou d'autres verdures, tout au moins ne doit-on pas les nourrir de *drèches*, de *résidus de distillerie* et d'autres *déchets.*

De même que la santé de l'homme, celle des bêtes laitières exige des soins assidus de la peau. Par exemple les vaches nettoyées par tout le corps comme les chevaux avec des brosses spéciales sont très saines et leur lait est meilleur que celui des animaux moins bien tenus. Suivant la manière de le traire, le degré de propreté des récipients et des linges, la façon de le garder et de l'expédier, il peut se produire toutes sortes de causes qui vicient un bon lait. Ces accidents sont moins à craindre dans les petites localités, mais ils ont beaucoup d'importance dans les grandes villes où souvent à peine un individu sur cent sait comment doit être traité

le lait qu'il consomme. Le mieux à faire pour l'habitant des grandes villes est de ne prendre le lait qui lui est nécessaire que dans les localités environnantes où il peut se rendre pour examiner la manière dont il y est produit et traité.

Nous ne nous sommes occupés jusqu'à présent que des aliments nécessaires, utiles ou acceptables. et on ne devrait pas parler des autres, mais l'extension qu'a malheureusement prise l'usage d'autres boissons qui ne sont ni nécessaires, ni faciles à supporter comme le café, le thé, la bière et le vin nous empêche de les passer sous silence.

LE CAFÉ ET LE THÉ

ne sont d'un usage aussi général que depuis la fin du siècle précédent. Ils ont hélas ! remplacé les soupes à l'avoine et au seigle si nourrissantes et si faciles à digérer, auxquelles le peuple était habitué jusque là. C'est ainsi que les substances qui flattent le palais ont pris la place d'autres plus utiles et ce sont elles qui, avec les spiritueux, ruinent la santé du peuple.

Ce n'était pas assez que dans les villes l'habitude de boire du café et du thé eût rendu les tempéraments plus délicats, plus échauffés, plus nerveux, plus prédisposés à l'*hypocondrie*, à l'*hystérie* et à l'*épilepsie* de génération en génération et que la *folie* et le *suicide* se répandissent de plus en plus, surtout dans les grandes cités ; *les populations des campagnes* se sont habituées aussi au café et sont atteintes de la nervosité générale qui en est la conséquence (*).

(*) Dans une conférence donnée le 3 août 1810, à l'Académie des sciences de Berlin, Hufeland définissait cet état dans les termes

Le café et le thé contiennent tous les deux le même alcaloïde (caféine ou théine) qui a pour effet principal l'excitation. Chacun devrait s'abstenir de ces boissons nuisibles et celui qui aurait trop de peine à les supprimer d'un seul coup pourrait au moins s'en détacher peu à peu en mettant d'abord avec son café moitié de lait et en augmentant toujours la proportion du lait jusqu'à ce qu'il arrive à ne plus boire que du lait seul ou l'un des liquides décrits plus loin comme les soupes.

Il vaut encore mieux le remplacer par du café de malt, du café de glands ou du café de grains grillés, dits cafés Kneipp, que l'on trouve maintenant partout, et qui loin d'être nuisibles favorisent la digestion. Ils ont chacun un effet salutaire particulier.

LA BIÈRE ET LE VIN

ont la réputation de ne pas nuire à la santé de ceux qui en usent modérément et de présenter certains avantages. Mais sur plusieurs centaines de mille de consommateurs de spiritueux, c'est un bien petit nombre qui atteint un âge avancé, grâce à des conditions particulièrement favorables, comme une constitution très

---

suivants : Jamais encore, depuis la création du monde les maladies nerveuses n'ont été si fréquentes que maintenant, jamais elles n'ont revêtu de formes si nombreuses et si étonnantes ; il n'y a presque plus de maladie qui conserve son caractère exclusif, presque toutes se compliquent de nervosité, de crampes ou de phénomènes analogues. Ce n'est plus seulement dans les cités et chez les personnes appartenant aux hautes classes mais aussi à la campagne que l'on remarque ce caractère nerveux, et, chose inouïe autrefois, il y a maintenant des paysans atteints d'hypocondrie, des campagnards ayant des vapeurs comme les dames de la ville.

robuste, beaucoup d'exercice en plein air, une sobriété absolue sur les autres points. Cependant il est rare que ces personnes échappent à toute maladie et plus rare encore qu'elles conservent jusqu'à une grande vieillesse leurs forces intellectuelles et leur activité. Au contraire, l'expérience a prouvé que l'abstinence complète de spiritueux jointe à la tempérance et à l'observance des autres règles d'hygiène a permis même à des individus faibles de vivre plus longtemps que certaines gens d'un tempérament très vigoureux et de jouir d'une vieillesse relativement longue et exempte infirmités.

D'ailleurs l'influence de la vie végétarienne *pour éteindre le besoin de boire est démontrée par ce fait que le penchant pour les spiritueux diminue proportionnellement à la mesure dans laquelle on renonce à l'alimentation carnée.* C'est un fait *que les boissons alcooliques ne causent pas de jouissance après les fruits*, et si un buveur en mange volontiers ou peut être amené à en prendre à la fin de chaque repas, et qu'il le fasse trois fois par jour, le désir des spiritueux diminue chez lui sans cesse davantage ; cette privation partielle ne lui pèse nullement et de cette manière il s'affranchit complètement de tout penchant malheureux à cet égard.

Nous allons traiter maintenant des autres liquides utiles à la santé.

Pour remplacer le café et le thé on peut recommander :

566. **Cacao.** — On prend une cuillère à café, pas trop pleine, d'une des poudres solubles de cacao que l'on peut se procurer partout; on y ajoute une pincée de fécule ou de mondamine et on les jette dans une grande tasse pleine d'un mélange par moitié d'eau et de lait.

On fait cuire le tout 10 minutes. La plupart des cacaos ne supportent pas l'addition de sucre, c'est pourquoi cette manière de le préparer sans sucre est préférable.

567. **Thé de pommes.** — On peut faire une boisson très agréable de la manière suivante : On coupe en ronds, gros comme la moitié du doigt, 3 ou 4 reinettes grises, après en avoir enlevé les fleurs (mais en y laissant les pelures et les poches à pépins) ; on les met dans une théière et on les arrose d'eau chaude (assez pour les couvrir). On laisse la théière bien fermée dans un endroit chaud pendant toute une journée. Au moment de s'en servir on y met un peu de sucre.

568. **Boisson à l'avoine.**— On prend 1 litre 1/2 de bonne avoine bien choisie, on la lave à l'eau froide dans une passoire, puis on la met bouillir avec 12 litres d'eau, dans un pot émaillé et on laisse réduire en bouillant jusqu'à la moitié de cette quantité. On passe ensuite dans une serviette propre, sans trop presser, les 6 litres qui restent, on sucre avec du miel ou du sucre, on laisse bouillir encore quelques instants, puis on fait reposer 24 heures dans un récipient de terre couvert, on décante ensuite avec soin dans des bouteilles ou des cruches que l'on bouche hermétiquement (*).

Avant de s'en servir on peut ajouter un peu de jus de citron. Il faut boire froid ou tiède.

569. **Orgeat ou lait d'amandes.** — On échaude dans de l'eau bouillante 250 grammes d'amandes douces, on

---

(*) Cette recette est empruntée textuellement au Dr Winkler. (*Vegetarische Rundschau*, sept. 1887.) Il appelle cette boisson une boisson rafraîchissante, fortifiante pour les nerfs et précieuse pour calmer la soif dans les jours les plus chauds de l'été.

les débarrasse de leur pelure, on les écrase dans un mortier ou on les râpe et pendant cette opération on les arrose en tous sens avec de l'eau froide pour les empêcher de devenir huileuses, puis on les dissout dans 1 litre d'eau avec 125 grammes de sucre en poudre au fond d'un récipient de porcelaine, enfin on en presse le lait dans une serviette blanche propre.

C'est là une boisson bonne pour les gens qui se portent bien et facile à supporter pour ceux *qui ont l'estomac ou le ventre malades.*

570. **Eau d'orge.** — Prenez 150 grammes d'orge bien trié et lavé à froid et faites cuire 1 heure dans 1 litre d'eau, passez-le dans un papier à filtrer ou une serviette propre et laissez-le refroidir.

571. **Limonade.** — Dans 1 litre d'eau bouillante mettez le jus d'un citron, laissez-le refroidir et gardez-le dans une bouteille placée à un endroit frais. *Utile en cas de fièvre.*

572. **Eau de pommes.** — On met dans de l'eau bouillante les écorces et les poches à pépins d'un demi-litre de pommes ananas, reinettes ou de Malvoisie et on les fait cuire 1 heure à feu doux. On passe ce liquide, on y ajoute du sucre et on le consomme chaud en guise de thé ou froid comme rafraîchissement.

573. **Sorbet.** — On fait passer dans un tamis avec de l'eau de violette ou de l'eau de rose, des pêches mûres lavées et l'on y mélange, en remuant, le jus d'un citron (pour 1 litre de pêches) avec le sucre voulu et assez d'eau de rose pour rendre le tout onctueux et fluide.

574. **Orangeade.** — On fait cuire 1/2 livre de sucre avec un peu d'eau, on laisse refroidir le sirop, on y mélange le jus de 3 oranges douces et 1 litre d'eau,

puis on passe ce liquide à travers une serviette propre.

575. **Moût** *(pour l'usage domestique)*. — On lave des raisins, on les met dans un récipient émaillé ou en porcelaine et on les écrase avec un pilon de bois. On arrose le jus d'une quantité d'eau égale à la moitié, on laisse reposer un jour et l'on décante avec soin pour ne pas entraîner les pelures et les pépins. Il ne faut pas tarder à le consommer. C'est une boisson salutaire et agréable qui fournit avec du pain un délicieux déjeuner ou souper.

Chapitre V

SAUCES

Observation générale. — A la place du beurre prescrit pour les sauces on peut aussi employer de bonne huile d'olive fraîche.

576. **Sauce blanche ou Sauce fondamentale.** — On fait fondre 120 grammes de beurre frais, on y délaie 2 cuillerées de farine et l'on y ajoute un peu d'eau bouillante; en remuant le tout on en fait une sauce onctueuse. Cette sauce est fondamentale pour une foule de préparations au beurre ou à l'huile et pour épaissir le jus des légumes.

577. **Sauce aux Corinthes.** — On lave bien dans de l'eau tiède des raisins de Smyrne ou des raisins de Corinthe nettoyés (*) d'abord soigneusement; on les fait étuver dans un peu d'eau chaude et de jus de citron avec du sucre, sur un feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés; puis on mélange le tout avec une sauce blanche, de manière à obtenir un bouillon onctueux.

(*) Voici comment on nettoie les raisins : on les frotte avec les mains dans de la farine non égrugée, puis on les trie et on enlève les queues qui y restent attachées.

578. **Sauce au citron.** — On fait fondre du sucre dans un peu d'eau bouillante, on y ajoute le jus de quelques citrons et l'on mélange cette solution avec la sauce blanche du nº 576; en remuant le tout on obtient ainsi une sauce aigre-douce; si elle ne semble pas assez acide, on y ajoute encore un peu de jus de citron.

579. **Sauce aux câpres.** — On hache fin une cuillerée à bouche de câpres, on épluche et on coupe en morceaux carrés deux ou trois cornichons; on fait étuver les uns et les autres pendant 1 heure dans peu d'eau sur un feu doux et on mélange le tout avec le jus d'un citron et une sauce blanche préparée comme il est dit au nº 576.

580. **Sauce au persil.** — On cueille une bonne poignée de persil, on le lave dans de l'eau tiède, on le hache fin et on le jette dans une sauce blanche (nº 576) avec laquelle on le fait cuire quelques instants.

581. **Sauce à la ciboulette.** — On lave bien de la ciboulette, on coupe la pointe des tiges (si elle n'est pas tout à fait fraîche), on réunit ce qui en reste de façon à ce que toutes soient de la même longueur, on les hache fin et on les jette dans une sauce blanche (nº 576) avec laquelle on les fait cuire encore un peu.

582. **Sauce au concombre.** — On épluche un concombre frais, on le débarrasse de ses pépins, on le coupe en petits morceaux, on le fait étuver dans peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit attendri, on le passe au travers d'un tamis, on le mélange au jus d'un citron, on le jette dans une sauce blanche (nº 576) et l'on remue de manière à obtenir une sauce onctueuse.

583. **Sauce à l'estragon.** — On lave, on hache de l'estragon (environ une 1/2 cuillerée à bouche), on le fait étuver dans peu d'eau pendant quelque temps, puis on

mélange le tout avec une sauce blanche (nº 576) et le jus d'un citron.

584. **Sauce hollandaise.** — On fait blondir dans 70 grammes de beurre une cuillerée à bouche de farine, on y ajoute, en remuant, le jus de 2 citrons avec un 1/2 litre d'eau bouillante, on laisse cuire cette sauce 1/2 heure sur le côté du feu, après quoi on y jette 4 jaunes d'œufs en remuant le tout.

585. **Sauce au raifort.** — On fait cuire dans un peu d'eau, de lait ou de crème; du raifort râpé fin, de manière à ce qu'il soit recouvert par le liquide; on le fait étuver doucement pendant quelque temps, on y jette une poignée de raisins de Corinthe préalablement nettoyés, et, lorsque les raisins sont bien gonflés par la cuisson, on y ajoute le jus d'un citron, puis on mélange le tout avec une sauce blanche (nº 576) et on laisse cuire le tout encore 1/2 heure.

586. **Sauce aux oignons.** — Pour 8 à 10 personnes on prend 10 ou 12 oignons de grosseur moyenne, on enlève leur pelure, on les coupe en ronds, on les fait étuver jusqu'à ce qu'ils soient tendres dans la quantité d'eau voulue, on les fait passer dans un tamis et on les mélange à une sauce blanche (nº 576).

587. **Sauce tomate.** — On prend pour 8 ou 10 personnes de 3 à 4 livres de tomates, on les lave, on les fait étuver jusqu'à ce qu'elles soient tendres, avec une feuille de laurier et quelques oignons hachés fins, on les passe à travers un tamis et on mélange le tout avec une sauce blanche (nº 576). Avant de servir on y ajoute le jus d'un ou deux citrons.

588. **Sauce au lait et aux œufs.** — On fait bouillir 1/2 litre de lait, on y jette une poignée d'amandes

douces épluchées et râpées et un peu de sucre, on fait cuire le lait sur le côté pendant 1/2 heure. On délaie un peu de farine dans 2 ou 3 jaunes d'œufs, on y verse doucement un peu de lait jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et on l'ajoute en remuant toujours au reste du lait. Cette sauce convient bien aux plats de gruau ou de riz.

589. **Sauce au vin.** — On mélange bien en remuant la sauce blanche du nº 576 avec 1/2 bouteille de cidre ou de vin blanc, que l'on y verse peu à peu, on y ajoute 2 ou 3 cuillerées à bouche de sucre et le jus d'un citron.

590. **Sauce aux cerises.** — On fait étuver dans un peu d'eau, jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, des cerises lavées et débarrassées de leurs noyaux avec la quantité voulue de sucre; on fait passer à travers un tamis, on y ajoute un peu de fécule préalablement délayée dans de l'eau froide et on fait étuver le tout encore 10 minutes.

Cette sauce convient pour *le riz froid, les plats de gruau, les boulettes, les crêpes, les biscottes et les gâteaux d'œufs*.

591. **Sauce aux prunes.** — On fait étuver dans un peu d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, des prunes lavées et débarrassées de leurs noyaux, en y ajoutant le sucre nécessaire et une poignée d'amandes douces épluchées et râpées. On passe dans un tamis et l'on épaissit avec de la fécule comme dans le numéro précédent.

592. **Sauce aux fraises.** — On fait passer dans un tamis, en les arrosant d'eau, des fraises ou des framboises après les avoir lavées. On mélange la bouillie ainsi obtenue avec le sucre voulu et on la laisse étuver jus-

qu'au premier bouillon. Puis on ajoute de la fécule délayée dans de l'eau froide et on laisse étuver encore 5 minutes sur le côté du feu. On met assez d'eau (chaude) pour que la sauce soit onctueuse sans trop de consistance et qu'elle soit assez sucrée.

593. **Sauce aux baies d'églantier.** — On fait étuver dans un peu d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient attendries, des baies d'églantier bien nettoyées; on les passe à travers un tamis en y ajoutant un peu d'eau; et, comme elles sont acides, il faut y mélanger beaucoup de sucre. Enfin on ajoute de la fécule délayée dans de l'eau et on fait étuver le tout encore 10 minutes sur le côté du feu.

594. **Sauce aux coings.** — On lave et l'on débarrasse de leurs floraisons et de leurs queues de beaux coings jaunes et des pommes douces bien mûres (pour un demi-litre de coings on met un demi-litre de pommes), on les coupe bien en petits morceaux et on les laisse étuver avec un peu d'eau sur un feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. On ajoute 4 ou 5 cuillerées de sucre pour 1 litre de fruits, on y mélange de la fécule délayée dans de l'eau, on laisse étuver encore 10 minutes, on passe dans un tamis et on ajoute de l'eau sucrée si cela est nécessaire pour que la sauce ne soit pas trop épaisse.

595. **Sauce aux pêches.** — On enlève les noyaux des pêches, on les écrase dans un tamis avec un peu d'eau, on fait fondre du sucre dans de l'eau chaude (2 cuillerées à bouche pour 1 litre de pêches), on y ajoute un peu de fécule, délayée dans un peu d'eau, puis les pêches et l'on fait étuver le tout 5 minutes sur le côté du feu. Si la sauce est trop épaisse on y met de l'eau sucrée.

596. **Sauce remoulade.** — Hachez et pilez une poignée d'oseille, de persil, de cerfeuil. Quand vous avez obtenu une grande finesse de pâte, jetez dans le mortier un jaune d'œuf cuit, un jaune d'œuf cru, un morceau de mie de pain trempé dans du lait ; continuez à piler vivement en ajoutant peu à peu de l'huile d'olive, du sel, du jus de citron. Cette sauce doit être très liée ; elle est plus digestive que la mayonnaise.

597. **Sauce ravigote.** — Faites bouillir 15 minutes dans de l'eau salée et additionnée de jus de citron, de la pimprenelle, du cresson alénois, de l'estragon hachés menu ; ajoutez ensuite de jeunes pousses de céleri, des câpres hachées fin, un jaune d'œuf, un peu d'huile, du jus de citron. Mettez après cela un bon morceau de beurre manié avec de la farine jusqu'à ce qu'il soit fondu.

598. **Sauce béchamel.** — Épluchez et coupez par tranches 5 à 6 oignons de moyenne grosseur, quelques carottes, du céleri-rave ; laissez étuver le tout, jusqu'à ce soit devenu tendre, dans un peu d'eau et avec un morceau de beurre frais ; passez à travers un tamis, ajoutez assez de sel et 2 cuillerées de farine, laissez étuver 1 à 2 minutes en remuant, versez encore un demi-litre de crème et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce ait l'épaisseur voulue.

599. **Autre manière.** — Hachez menu des oignons, des échalotes, du persil blanchi, des champignons ; mettez le tout sur le feu avec un morceau de beurre, mouillez avec du lait bouillant en remuant constamment, ajoutez du sel et laissez bouillir doucement pendant 3/4 d'heure.

Quelques instants avant de servir faites un roux blond,

ajoutez-y un peu de crême ou de lait, un peu de farine et faites bouillir encore pendant 3 ou 4 minutes jusqu'à ce que votre sauce épaississe.

600. **Troisième manière.** — Mettez dans une casserole gros comme un œuf de beurre, une cuillère de farine, une pincée de sel. Lorsque le beurre est fondu et bien mélangé avec la farine, on y verse peu à peu en tournant toujours un verre de lait bien bouillant. On fait cuire 1/4 d'heure en continuant de tourner.

601. **Sauce à la poulette ou blanquette.** — Faites fondre dans une casserole gros comme un œuf de beurre; ajoutez-y en remuant une cuillère de farine, versez-y un verre d'eau, mettez une pincée de sel, un oignon, un bouquet garni. Laissez mijoter 1/2 h. Mettez dedans le mets que vous avez à préparer; laissez encore un peu étuver et servez après avoir, si vous le désirez, lié la sauce avec un jaune d'œuf ou jaune d'œuf et de la crême.

602. **Sauce à la maître d'hôtel.** — C'est un composé de beurre frais, de persil haché, de sel, de jus de citron, le tout pétri et mélangé ensemble au moyen d'une cuillère de bois. Elle s'ajoute aux pommes de terre, aux haricots verts, aux flageolets etc., au moment de servir.

603. **Sauce mayonnaise blanche.** — Mettez dans un mortier un ou deux jaunes d'œufs crus, du sel et un peu de mie de pain que vous avez fait tremper dans de l'eau froide et que vous avez pressée fortement dans une serviette propre. Mêlez bien le tout avec un pilon. Laissez tomber goutte à goutte, en remuant toujours, une assez grande quantité d'huile. Ajoutez le jus d'un citron et remuez bien jusqu'à ce qu'il soit bien amal-

gamé, goûtez et remettez du sel ou du citron si la sauce est trop fade.

Pour bien réussir cette sauce, il faut opérer dans un endroit frais et mettre peu d'huile à la fois en amalgamant bien.

604. **Sauce mayonnaise verte.** — Ajoutez à la mayonnaise blanche une certaine quantité de cerfeuil, estragon, cresson alénois et pimprenelle pilés au mortier ou encore donnez la couleur avec du vert d'épinards. Cette mayonnaise est excellente pour accompagner les salades de laitue et d'endives.

Chapitre VI

FRUITS ET SALADES

Les fruits sont les plus précieux des aliments. Tous les êtres vivants trouvent sur cette terre, préparée d'avance, la nourriture qui leur permet de subvenir à l'existence de leur espèce. L'homme n'y fait point exception. Sur tous les points habitables de notre globe, le règne végétal lui fournit une alimentation suffisante et même abondante ; cependant c'est surtout dans la zone équatoriale que les arbres fruitiers récompensent avec prodigalité les soins qu'on leur donne ; nous y trouverons des populations qui souvent tirent d'une seule espèce d'arbres tout ce qui est nécessaire pour leur entretien.

Le palmier vinifère *(Mauritia vinifera)* (*) de l'Amérique du Sud a mérité par les propriétés merveilleuses de ses fruits le nom d'Arbre de vie. Sa moëlle, semblable au sagou, offre un mets qui, coupé en tranches et séché, se mange en guise de pain ; sa chair et les grains

(*) Son tronc svelte et à peine épais de 2 à 3 pieds, élève à 100 pieds de haut sa couronne de feuilles puissantes, en éventail, vertes et brillantes, sous lesquels sont suspendus des gousses de fruit qui en contiennent souvent de 800 à 1,000.

de ses fruits, de la grosseur d'un œuf, nourrissent tout en rafraîchissant; son tronc et ses feuilles fournissent des matériaux pour la construction des huttes, pour la confection des cordes et des sandales. Enfin c'est à cet arbre que les Gaouranis, habitant près de l'embouchure de l'Orénoque, doivent avec une existence paisible, une complète indépendance. On les considère comme des sauvages et l'on vante la supériorité de la civilisation européenne, mais si le progrès de la science et le raffinement des mœurs sont un honneur pour celle-ci, au point de vue physique et par suite même au point de vue des forces intellectuelles, elle nous mène à une prompte décadence. Ne nous a-t-elle point enseigné nombre de besoins factices, particulièrement sous le rapport de l'alimentation et de l'habillement! Et les erreurs qu'elle a répandues à cet égard, avec la misère et la maladie qui en sont les tristes conséquences, condamnent pour toujours des millions d'Européens civilisés, à une existence vraiment lamentable en comparaison de laquelle le sort des sauvages du Brésil paraît bien digne d'envie.

Si nous faisons encore mention des délicieuses *bananes (Musa paradisiaca)*, des *palmiers-dattiers* considérés par les Arabes comme le plus magnifique don du ciel et tant de fois chanté par eux, du merveilleux *figuier indien* avec son dôme de verdure splendide et ses fruits odorants, enfin du *palmier-cocotier* (*), le plus répandu des arbres équatoriaux, nous aurons ainsi passé en revue tous les

(*) En Europe nous ne connaissons les noix de coco que par des spécimens desséchés et dont l'écorce est durcie; dans les pays de production, au contraire, on les mange lorsque l'écorce est verte, la chair tendre et l'intérieur rempli d'une grande quantité de lait.

arbres dont les fruits sont reconnus des aliments complets. S'ils ne l'étaient pas, s'ils ne possédaient pas des propriétés aussi remarquablement nourrissantes et vivifiantes, exerçant sur tous les êtres qui s'en nourrissent une influence salutaire capable de développer chez eux l'énergie physique et morale (*), on ne pourrait expliquer l'estime et les louanges dont ils jouissent dans les régions où ils croissent (**).

Après cette excursion lointaine, revenons en Europe. Les fruits de nos climats ne doivent-ils point aussi fournir une nourriture suffisante? Les pommes, les poires, les prunes, les pêches, les noix, les raisins et les baies de la forêt, ne doivent-ils point contenter les besoins du corps aussi pleinement que les bananes de l'Inde ou les dattes des oasis de l'Afrique? A en croire un grand nombre de médecins, l'essai de vivre exclusivement de fruits serait très promptement entravé par une débilitation inévitable. Mais contre l'adoption de cette théorie s'élèvent nombre de faits connus de l'auteur. Plusieurs personnes ont vécu exclusivement de pommes, de noix, de baies et de raisins, pendant des semaines et des mois, sans rien perdre de leurs forces ni de leur capacité de

---

(*) Quelle supériorité morale les Indiens frugivores et les Arabes ont sur les peuples nomades qui mangent de la viande? Quelles agréables peintures dans les œuvres poétiques de l'Inde, quelle chaleur, quels sentiments élevés et brillants. Et dans les poèmes arabes, quelle richesse d'imagination, quelle fécondité poétique! Elle a pris corps, on peut le dire, dans l'architecture de leurs descendants les Maures d'Espagne.

(**) Les Bédouins construisent leur hutte tout à fait sur le bord des bosquets de palmiers, et en dehors, pour ne pas enlever un seul pied de terrain à leurs arbres dattiers.

travail. Même dans ces derniers temps un mouvement en faveur du « *Non starch system* » (manière de vivre sans aliments farineux amidonnés) a pris naissance en Amérique. Son promoteur est le docteur Densmore qui a fondé un organe particulier le « *Natural food* » où l'on soutient ce principe que les fruits naturels frais sont l'aliment propre et normal de l'homme.

Mais il lui manque jusqu'à présent d'avoir été mis en pratique par un nombre suffisant de personnes dont l'expérience prolongée nous fournisse la preuve de sa convenance et de sa supériorité dans notre climat. L'idée est assurément belle et séduisante, mais je n'oserais, dans l'état actuel des faits, engager mes lecteurs à adopter exclusivement un régime composé de fruits, alors surtout qu'un genre de vie contraire à la nature, la privation d'air et de soleil résultant de la sédentarité, affaiblissent souvent l'organisme au point de ne pouvoir supporter une telle alimentation. Il serait préférable dans ce cas de conserver en partie l'usage des mets végétariens cuits.

C'est surtout chez les enfants que l'on trouve la preuve que les fruits devaient former la nourriture originaire de l'homme. Ceux qui sont nourris par des mères ne mangeant jamais de viande ou n'en consommant que rarement montrent une propension étonnante pour les fruits (*); elle se rencontre encore fréquemment

---

(*) Chez tous les enfants, à peu près, on trouve au contraire, une vive répugnance contre le bouillon de viande ; quant à moi je n'en connais point qui s'y soient habitués sans lutte, tandis que le lait ou les boissons tirées de substances végétales, ne rencontrent de leur part aucune répulsion.

même chez les enfants allaités par des mères prenant une forte nourriture carnée. Les enfants présentent la même inclination pour les substances farineuses, pains, gâteaux et mets similaires ; le goût de la majorité des adultes ne saurait plus fournir une indication utile parce que la pureté de leur instinct a disparu à cause d'habitudes contraires à la nature. L'auteur connaît des personnes qui dans leur jeunesse ont vécu jusqu'à 14 ou 18 ans, sinon exclusivement, du moins principalement de fruits ; c'étaient les enfants d'une famille pauvre, habitant une contrée fertile en fruits ; privés de bonne heure de leur père, ils n'avaient ni pain ni pommes de terre, et ne disposaient que de fruits envoyés par des voisins compatissants ; on peut croire qu'ils n'étaient pas de la meilleure qualité. Lorsqu'en grandissant ils virent s'améliorer au fur et à mesure la situation de leur famille, ils purent introduire dans leur alimentation du pain, du beurre, des pommes de terre, des soupes de farineux et quelquefois de l'huile de lin, mais les fruits en restaient toujours la partie fondamentale. Ces enfants n'avaient usé jusqu'à 14 ou 18 ans ni de viande, ni de poisson, ni d'aucun de leurs dérivés, et pourtant, malgré cela ou plutôt à cause de cela, ils s'étaient développés, ils étaient devenus de forts et beaux jeunes gens à l'esprit alerte et exempts de toutes maladies (*).

Donnez donc aux enfants *des fruits*, *des légumes*, *de la*

(*) Même chez les habitants des villes, l'expérience a démontré à l'auteur, par un grand nombre d'exemples, qu'en comparaison de la masse des autres, les personnes les plus vigoureuses, les plus saines et les plus alertes étaient celles qui dans leur jeunesse avaient usé de beaucoup de fruits de préférence aux autres végétaux et s'étaient presque complètement abstenues de viande.

bouillie d'avoine et de bon pain, et vous leur assurerez ainsi une bonne santé. Vous n'aurez point à redouter pour eux la *maladie anglaise, le rachitisme*. Si un vice de naissance, ou la vaccination, ou même ces deux causes les ont rendus scrofuleux, des bains judicieusement choisis amèneront une guérison à laquelle la nourriture ci-dessus indiquée aura frayé la voie. Ils n'auront alors à craindre, ni la diphtérie, ni les convulsions ou la scarlatine. En vous abstenant de leur donner de la viande, du café ou des liqueurs spiritueuses, vous les soustrairez également à des penchants sensuels qu'une alimentation contraire à la nature (*) peut éveiller prématurément.

Nourris et soignés de cette façon, les enfants formeront une nouvelle génération plus saine. Si le rétablissement complet de la santé se fait parfois avec beaucoup de peine, même dans l'enfance, on peut la conserver et la développer avec infiniment plus de facilité à cet âge que dans la jeunesse et surtout dans l'âge mûr.

Mais si les fruits crus sont ce qu'il y a de plus avantageux, tant que la plus grande partie des générations ne jouira pas d'une meilleure santé et d'une dentition intacte, il sera nécessaire de rendre les fruits plus faciles à mâcher, par une cuisson préalable sur le feu ou à la vapeur, et c'est le sujet de ce chapitre.

Remarques générales pour toutes les préparations des fruits.

La fraîcheur qui nous paraît le principal avantage du fruit cru peut encore se retrouver dans le fruit cuit; il

(*) Il en est de même des maladies accidentelles ou héréditaires. (Voyez Sylv. Graham, *Leçons pour les jeunes gens sur la chasteté*.)

est si facile de la lui donner! On fait cuire de bonne heure le matin celui qui doit être servi au déjeûner de midi et on le laisse refroidir; et, si l'on n'a pu le préparer assez tôt on accélère le refroidissement en plaçant le récipient qui le contient dans un plat rempli d'eau froide renouvelée, s'il le faut, à plusieurs reprises.

Il va de soi que le fruit comme le légume doit être étuvé doucement, de façon à ce que l'eau de cuisson se ride à peine, aussi le rappelons-nous seulement pour être complet. Mais il est une recommandation que je ne puis passer sous silence : c'est de bannir tout assaisonnement comme la cannelle ou le clou de girofle et tout excès de sucre. Ces substances empêchent le goût si fin des fruits de se développer au grand préjudice des palais délicats. Elles ont de plus l'inconvénient de ne pas convenir à l'estomac, en diminuant la digestibilité si remarquable des fruits. Donc, cuisson lente, absence de tout assaisonnement, pas d'excès de sucre.

605. **Pommes étuvées.** — On lave, on pèle et l'on débarrasse de leurs pépins des pommes de moyenne grosseur, on les coupe en deux ou en quatre, on les met à côté les unes des autres dans un récipient large plutôt que profond et on les fait étuver sur un feu doux dans un peu d'eau avec la quantité de sucre voulue, jusqu'à ce qu'elles soient attendries mais non défaites.

(Composition des pommes : Albumine $^1/_2$, Carbohydrates 12 $^1/_2$, Sels $^1/_2$, Cellulose 1 $^1/_2$, Eau 85 %.)

606. **Marmelade de pommes.** — On lave bien les pommes dans de l'eau tiède, on enlève les floraisons, les queues et les taches qui peuvent se trouver sur la pelure; puis on les coupe en petits morceaux sans les peler, on les met dans une quantité d'eau suffisante

pour les couvrir, on les y fait étuver jusqu'à ce qu'elles soient tendres et on y ajoute le sucre nécessaire, puis on les passe à travers un tamis.

607. **Poires étuvées.** — On pèle des poires, on en enlève les pépins, on les coupe en deux ou en quatre, et on les fait étuver doucement dans un peu d'eau avec le sucre voulu jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Plusieurs espèces ont une pelure qui devient très tendre à la cuisson, aussi n'est-il pas besoin de les peler, on se contente de les laver, d'enlever les floraisons, les queues et les pépins, de les couper en deux ou en quatre et de les faire étuver avec un peu de sucre et d'eau.

(Composition des poires : Albumine $^1/_2$, Carbohydrates 12, Sels $^1/_2$, Cellulose 4 $^1/_2$, Eau 82 $^1/_2$ %.)

608. **Compote de poires.** — On la prépare comme la compote de pommes (n° 606).

609. **Cerises étuvées.**— On lave de bonnes cerises douces, on enlève les noyaux si l'on veut, et on les fait étuver peu de temps dans peu d'eau sur un feu doux.

Pour les cerises, on les fait étuver dans un sirop préparé d'avance avec du sucre fondu et cuit dans de l'eau.

610. **Compote de cerises.** — On fait cuire, de manière à en former une compote épaisse, des cerises débarrassées de leurs noyaux (*), avec du sucre si elles sont acides, sans sucre si elles sont douces. Si l'on veut les conserver l'hiver, il faut faire la compote plus épaisse.

(*) Il faut blâmer l'habitude de briser avec les dents les noyaux des cerises, des prunes et autres fruits pour manger les amandes qu'ils contiennent, parce qu'ils renferment de l'acide prussique. Consultez la note du n° 295.

(Composition des cerises : Albumine $^1/_2$, Carbohydrates 13, Sels $^3/_4$, Cellulose 6, Eau 79 $^3/_4$ %.)

611. **Prunes étuvées.** — On débarrasse des prunes de leurs noyaux ; après les avoir lavées, on les coupe en deux et on les fait étuver doucèment avec un peu d'eau et de sucre jusqu'à ce qu'elles soient attendries.

Veut-on servir les prunes pelées, il suffit de les arroser d'eau bouillante et de les y laisser 2 minutes, on peut ensuite enlever leur pelure facilement.

(Composition des prunes : Albumine $^1/_2$, Carbohydrates 15 $^1/_2$, Cellulose 3 $^1/_2$, Eau 80 $^1/_2$ %.)

612 **Compote de prunes.** — On la prépare comme la compote de cerises, on la passe dans un tamis et on la sucre autant qu'il convient.

613. **Compote de Reines-Claude.** — On les prépare comme les prunes étuvées (n° 611).

(Composition des Reines-Claude : Albumine $^1/_2$, Carbohydrates 15 $^1/_2$, Sels $^1/_2$, Cellulose 3 $^1/_2$, Eau 80 %.)

614. **Abricots, Pèches.** — On lave les abricots ou les pèches, on les coupe en deux, on enlève les noyaux, on les fait étuver dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, on les met dans un tamis pour les faire égoutter, on les pèle, on fait cuire le jus que l'on a recueilli avec le sucre voulu et on le verse sur les fruits. On peut aussi les faire étuver dans un peu d'eau avec du sucre (2 cuillerées à bouche pour un litre) pendant peu de temps après les avoir lavées et débarrassées de leurs noyaux. On les mange alors avec leur pelure.

(Composition des abricots : Albumine $^1/_{10}$ %, Carbohydrates 18 $^1/_2$, Sels et Cellulose 2, Eau 79 %.)

615. **Brugnons.** — On lave les brugnons (espèce de pèches avec une peau lisse), on les coupe en deux, on

enlève les noyaux et on les fait étuver avec la quantité d'eau et de sucre voulu, pendant quelque temps.

616. **Coings étuvés.** — On pèle les coings, on les coupe en quatre, on les laisse étuver jusqu'à ce qu'ils soient tendres dans un peu d'eau et beaucoup de sucre (5 à 6 cuillerées à bouche pour un litre de fruits), on fait ensuite bouillir les pelures et les poches à pépins pendant quelque temps et on arrose les coings étuvés avec le jus que l'on a recueilli.

617. **Marmelade de coings.** — Cette compote d'un goût très fin se prépare de la manière suivante : On prend 3 coings pour 1 litre de pommes, on les lave, on les nettoie et on les coupe en morceaux avec les cellules à pépins. On lave, on enlève les floraisons et les queues des pommes que l'on coupe aussi en morceaux, on les met avec les coings dans une quantité d'eau abondante avec 3 cuillerées à bouche de sucre par litre. On fait étuver sur un feu doux jusqu'à ce que les fruits soient attendris, on passe au tamis et on laisse refroidir la compote.

618. **Figues étuvées.** — On trie des figues sèches (*), après les avoir bien lavées, on les met le soir dans un récipient de terre ou de porcelaine, on les couvre d'eau froide et après avoir fermé le vase qui les contient avec un couvercle, on les place dans un endroit frais et aéré pour y gonfler. (Si on ne veut pas les étuver, on peut les manger avec la sauce qui s'est formée pendant la nuit.) Le matin on fait étuver les figues avec une partie de leur sauce dans un pot large sur un feu doux jusqu'à ce

(*) Les figues connues sous le nom de figues de sacs sont les meilleures parce qu'elles sont les plus fraîches. La saison la plus propice pour les acheter s'étend de novembre à mars.

qu'elles deviennent brunes, on les en retire alors, on y ajoute le jus tenu en réserve et on les coupe en deux ou en quatre.

(Composition : Albumine 1/2, Carbohydrates 68, Sels et Cellulose 15 1/2, Eau, 16 %.

619. **Groseilles à maquereaux.** — On débarrasse de leurs floraisons et de leurs queues des groseilles à maquereaux, on les lave, on les fait étuver sur un feu doux dans de l'eau avec le sucre nécessaire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Celles qui sont vertes (non mûres) demandent beaucoup plus de sucre, 6 cuillerées à bouche pour 1 litre de groseilles.

620. **Dattes.** — On lave les dattes et on les fait étuver peu de temps avec le sucre voulu.

(Composition : Albumine 1 1/2, Carbohydrates 69, Sels et Cellulose 2 1/2, Eau 27 %.)

621. **Bananes.** — On lave des bananes sèches, on les fait étuver peu de temps avec une très faible quantité d'eau et le jus d'un citron.

(Composition : Albumine 4 3/4, Carbohydrates 19 3/4, Sels 3/4, Cellulose et Eau 74 %.)

622. **Fraises.** — On lave des fraises après les avoir débarrassées de leurs queues, on enlève les moins bonnes que l'on passe à travers un tamis, on fait cuire le jus avec un peu d'eau et de sucre de façon à obtenir un sirop fluide qu'on laisse refroidir, puis on le verse sur les fraises laissées entières.

623. **Framboises.** — On doit trier et laver les framboises puis les traiter comme les fraises, on les saupoudre de sucre et on les laisse reposer quelques heures. On prend alors le jus qui en est sorti, on le fait cuire en l'allongeant d'un peu d'eau pour en former un

sirop fluide dont on arrose les framboises quand il est refroidi.

624. **Groseilles rouges.** — On traite les groseilles comme les framboises, on en prépare un sirop en faisant fondre du sucre dans de l'eau très chaude, puis on verse dans ce sirop les fruits triés et lavés, on les fait étuver un instant, on les retire de la casserole et on les laisse refroidir.

625. **Mûres.** — On trie et on lave des mûres puis on les fait étuver dans du sucre fondu avec un peu de jus de citron sur un feu doux pendant quelques instants.

626. **Myrtilles.** — On trie ces fruits avec soin, on les lave, puis on les fait étuver dans une petite quantité d'eau avec le sucre nécessaire, sur un feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, sans qu'ils se défassent. Lorsque ce sont des fruits désséchés, on les lave le soir après les avoir triés et on les laisse gonfler dans l'eau froide avec laquelle on les traite le lendemain comme les fruits frais.

627. **Mirabelles ou pommes-cerises.** — On les prépare tout à fait comme les prunes.

(Composition : Albumine 1/2, Carbohydrates 14 1/2, Sels 1/2, Cellulose 5, Eau 79 1/2 %.)

628. **Mirabelles séchées.** — Leur goût est si doux *qu'elles ne réclament aucune addition de sucre.* On les lave le soir et on les couvre d'eau froide dans laquelle on les laisse gonfler toute la nuit. Au bout de 12 heures elles sont bonnes à manger, cependant on peut aussi de grand matin les faire étuver pendant une heure encore sur un feu doux dans un récipient bien fermé. On peut les servir dès qu'elles sont refroidies.

629. **Pruneaux et mirabelles séchées.** — On en

met par parties égales après les avoir lavées dans une quantité d'eau suffisante pour les couvrir d'un doigt et on les y laisse gonfler. Le lendemain on consomme cette compote telle qu'elle est ou on la met de bonne heure dans un vase bien clos, puis on la laisse refroidir. Elle pas non plus besoin de sucre.

630. **Fraises au lait.** — Des fraises épluchées et légèrement lavées sont arrosées de lait froid, elles forment ainsi avec du pain un déjeuner ou un souper délicieux.

631. **Framboises au lait.** — On trie soigneusement et on lave avec soin des framboises que l'on saupoudre légèrement de sucre et que l'on arrose de lait froid. C'est très rafraîchissant dans les temps chauds.

632. **Myrtilles au lait.** — Après avoir épluché et lavé les myrtilles, on les arrose de lait froid. Mangées avec du pain ou des biscottes, c'est un plat particulièrement rafraîchissant.

633. **Airelles rouges.** — On procède comme avec les myrtilles.

Remarque. — Les fruits à baies, lorsqu'ils sont suffisamment mûrs, peuvent être bien mâchés tout crus même par les personnes dont les dents sont mauvaises, ce qui n'est pas le cas pour les fruits à pépins non pelés,

634. **Baies d'églantier.** — On trie et on lave bien les baies d'églantier fraîches ou séchées, on les fait étuver dans un peu d'eau et de sucre sur un feu doux jusqu'à ce qu'elles soient assez tendres, puis on y ajoute une poignée de raisins ordinaires ou de raisins de Corinthe par litre de baies ét l'on fait étuver le tout à fond, puis on le laisse refroidir.

635. **Pruneaux.** — On trie le soir des pruneaux, on

les lave et on les met dans de l'eau froide pour y gonfler à un endroit frais. L'eau doit les couvrir. Les espèces les plus douces peuvent être consommées avec le jus qui s'est formé, sans autre assaisonnement, après 12 heures de repos. Le matin on peut les faire étuver sur un feu doux dans leur eau de trempage avec du sucre, jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés, puis on les retire. Si on les laissait trop longtemps, il se déferaient.

636. **Prunelles ou Brignolles.** — Ce sont des prunes que l'on épluche, que l'on débarrasse de leurs noyaux, que l'on sèche et que l'on presse; la plupart viennent d'Italie ou du sud et se vendent environ 80 centimes la livre. Après les avoir lavées et les avoir fait étuver dans une petite quantité d'eau avec le sucre voulu, on les laisse refroidir comme les autres fruits; on obtient ainsi une compote aussi agréable que rafraîchissante.

637. **Pruneaux et figues.** — C'est un mélange avantageux, une agréable combinaison de fruits aigre-doux et sucrés très légère pour l'estomac et de plus très économique. Le soir on lave et on fait gonfler séparément chaque fruit dans une quantité d'eau suffisante pour les couvrir de la hauteur d'un doigt. Le lendemain on les réunit et on peut les servir tels quels. Cependant on peut aussi le matin couper en deux les figues et les faire étuver dans leur jus avec les pruneaux et le jus de ceux-ci pendant une heure, sur un feu doux. La sauce épaissit et le tout devient plus ferme. Cette compote est délicieuse des deux façons, on peut la recommander aussi bien à tous les gourmets qu'à ceux qui souffrent d'une circulation défectueuse du sang.

638. **Pommes séchées.** — On les traite comme les pruneaux (n° 635). Si elles sont entières, on les coupe

en morceaux avant de les servir. On peut manger aussi les pommes séchées après les avoir fait tremper sans autre préparation.

639. **Poires sèches.** — Les plus avantageuses sont celles qui sont pelées, car on choisit d'ordinaire pour les conserver les meilleures espèces. On les traite comme les pommes séchées et l'on peut aussi les manger sans autre préparation que de les avoir fait gonfler dans l'eau.

Lorsque l'on prend des poires ayant encore leur pelure, on les laisse gonfler environ 12 à 15 heures après les avoir lavées comme les pruneaux et les pommes, on verse le jus qui en provient dans une casserole, on y ajoute du sucre et l'on fait cuire. Pendant ce temps on débarrasse les poires de leurs floraisons et de leurs queues, on les coupe en quatre et on les fait étuver dans le jus bouillant assez longtemps pour les attendrir convenablement.

640. **Cerises sèches.** — On procède avec les cerises comme il a été dit au n° 635 pour les pruneaux.

641. **Abricots séchés.** — Les abricots séchés seront lavés et bien étuvés dans peu d'eau avec une faible quantité de sucre. C'est une compote très fine qui coûte, il est vrai, plus cher que les pruneaux mais qui introduit dans les menus quotidiens un élément de variété fort agréable.

642. **Gâteau de pommes et de pruneaux.** — Faites cuire les pruneaux dans de l'eau assez sucrée ; quand ils sont tendres, il faut en enlever les noyaux. Puis épluchez et pelez des pommes, coupez-les en tranches minces, placez dans un moule une couche de pommes, une autre de pruneaux et alternativement une couche des unes ou des autres, jusqu'à ce que le récipient soit rem-

pli, puis versez au-dessus le jus des pruneaux et mettez 1/2 heure cuire au four. Servez lorsque le plat est bien refroidi.

Salades.

643. **Salade de concombre.** — Lorsqu'il est bien mûr, le concombre est complètement jaune (naturellement il s'agit de sa pelure), il est alors plus savoureux et plus doux que s'il n'est pas parvenu à une maturité complète. Prenez-le donc ainsi, pelez-le, coupez-le en ronds minces, arrosez-les de jus de citron (1 citron pour un gros concombre), d'un peu d'huile d'olive (ou de crême sûre); mettez-y un peu de sel et remuez les ronds de concombre avant de servir la salade.

La salade de concombre n'est pas bonne :

1° Pour ceux qui ont une mauvaise digestion (*);

2° Pour ceux qui mâchent mal.

Mais les autres la supporteront très facilement s'ils la préparent suivant nos indications.

Le jus de concombres était estimé dès l'antiquité la plus reculée et souvent ordonné par les médecins pour diverses maladies. (On le trouve déjà fréquemment recommandé en semblable cas dans les ouvrages du médecin grec Hippocrate.) On doit donc s'étonner profondément que la plupart des livres de cuisine conseillent pour la préparation de la salade de concombre, d'en laver les morceaux, de les saupoudrer de sel, de jeter le jus pur et nourrissant qui en sort et de le remplacer par

---

(*) Pour ces personnes il convient de recommander les concombres étuvés. Voyez n° 80 *Concombres braisés*.

le vinaigre si nuisible, enfin d'y ajouter du poivre si échauffant pour le sang. Ce traitement rend les ronds de concombres coriaces comme du cuir; de là les plaintes sur la difficulté de digérer cette salade.

644. **Salade de laitue.** — Dans tous les temps la salade a été considérée comme un aliment rafraîchissant et salutaire. On la cultivait déjà chez les Egyptiens et les Grecs, et sous Auguste les Romains la tenaient en haute estime. Suivant les récits de l'historien Suétone, Musa, le médecin de l'empereur, lui ordonnait une diète à la salade dans une grave maladie, et de fait Auguste était sauvé par ce moyen d'un danger mortel. Depuis lors la salade faisait partie des mets favoris de l'empereur, il s'en faisait préparer tous les jours et s'en servait lorsqu'il avait soif.

On ne saurait trop louer la salade verte, surtout lorsqu'on la prépare au jus de citron. Sa valeur alimentaire et particulièrement celle de la laitue est bien supérieure à ce que l'on croit. La composition chimique de la laitue présente un assemblage des différentes substances alimentaires et une grande analogie avec la composition du lait.

(Composition : Albumine 1 $^1/_2$, Graisse $^1/_4$, Carbohydrates 2 $^1/_4$, Sels 1 $^1/_4$, Cellulose $^3/_4$, Eau 94 %.)

Il serait superflu de rien ajouter à ce que nous avons dit des propriétés nutritives du lait, elles sont connues de tous. Mais le sentiment très répandu que le lait serait le meilleur aliment pour ceux qui ont une mauvaise digestion ne résiste pas complètement à l'épreuve. Un tel état est toujours périlleux, il peut mettre en jeu l'existence, car lorsque les organes de la digestion sont inertes et incapables d'accomplir le travail le plus simple, la marche

de la nutrition s'arrête et les forces vitales baissent rapidement. Combien nous devons nous estimer heureux si dans de telles circonstances la nature elle-même nous montre le moyen de remédier à une nécessité si pressante du corps. Dans ce but, pour nous éclairer, examinons le monde animal. Ignorant les drogues et autres remèdes de l'homme, la bête suit son impulsion instinctive et lorsqu'elle se sent malade, sans conseil de personne, de son propre mouvement, elle consomme de l'herbe au lieu de viande ou de toute autre chose.

Si nous mettons à profit cette observation et que lors de l'arrêt de nos fonctions, nous donnions la préférence sur tout autre aliment à des feuilles tendres ou à des rejetons de plantes (laitue, cresson de fontaine, pissenlit, raiponce), nous éprouverons une rapide amélioration dans la plupart des cas (*). A la condition que la laitue *soit assaisonnée convenablement et soigneusement mâchée*, elle a une force nutritive égale à celle de beaucoup d'autres aliments et elle en surpasse la plupart par la facilité avec laquelle elle se laisse digérer. L'auteur de ce livre a vécu, ainsi que sa femme, pendant deux mois de l'année 1890, exclusivement de laitue préparée comme il est dit ci-dessous et d'un peu de petit pain rassis, et il a conservé la même activité corporelle et mentale que le reste du temps. Cette période a été marquée par un bien-être complet sous ces deux rapports et a été suivie d'une augmentation de poids de quelques livres.

(*) On tire un grand profit dans ces états morbides de se livrer à des exercices corporels violents (creuser la terre, scier du bois) et de boire de l'eau fraîche de la manière indiquée plus loin au dernier paragraphe des *Règles d'Hygiène*.

Il ne faut pas oublier de dire que par son agréable fraicheur la salade exerce sur le sang une action rafraîchissante et apaise le système nerveux surexcité. A tous ceux qui ont le sang pauvre, une pâleur maladive, des hémorroïdes, des maladies du ventre ou des nerfs, à tous ceux qui souffrent de congestion à la tête ou d'un alourdissement du cœur, qui ont les reins malades, à tous les fiévreux et scrofuleux, en un mot à tous ceux dont le corps réclame un rafraîchissement, la laitue offre un aliment capable de les rassasier et de les rafraîchir.

Il faut éplucher soigneusement la laitue parce que souvent des vers ou des chenilles restent entre les les feuilles; on enlève les feuilles dures de l'extérieur, on coupe les bords des autres, on les arrache par morceaux, on fend le long du trognon, les feuilles du cœur, on lave le tout dans un récipient où on le laisse séjourner quelques minutes de façon que l'eau pénètre les feuilles jusqu'au fond; on les transporte avec précaution, après les avoir égouttées, dans un autre vase, et l'on prépare avec le jus de quelques citrons, un peu d'huile d'olive (ou de crème) et de sel une sauce au fond d'un saladier, on verse la salade par-dessus et on la remue en tous sens.

645. **Salade de haricots verts.** — On enlève les filaments des haricots verts et on les coupe en petits morceaux, on les fait étuver dans une petite quantité d'eau et de sel jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis on les retire de la casserole et on les laisse refroidir. Alors on y ajoute le jus de quelques citrons et de l'huile d'olive.

646. **Salade de chicorée.** — On prend les feuilles les plus tendres, on les lave, on les coupe fin et on les arrose, dans la proportion convenable, d'huile d'olive et

de jus de citron. Cette salade est excellente, surtout quand on la mange avec des pommes de terre farineuses.

647. **Salade de scaroles.** — On la coupe fin après l'avoir lavée et on l'apprête avec de l'huile d'olive et du jus de citron. Celui qui n'en aime pas le goût amer, peut la faire tremper dans de l'eau froide 1/2 heure avant de l'apprêter. Les pommes de terre sont aussi très agréables à manger avec cette salade.

648. **Salade de blé ou coquilles.** — Les petites feuilles seront bien épluchées, lavées et mélangées à du sel, de l'huile d'olive et du jus de citron. On les mange avec du macaroni, des pommes de terre ou du pain.

649. **Salade de cresson de fontaine.** — Lorsque les feuilles sont bien triées et lavées, on les apprête avec du jus de citron et de l'huile d'olive. (Il est absolument inutile d'y mettre du sel, car elle a par elle-même un goût épicé.) Là encore des pommes de terre forment le meilleur accompagnement.

Le cresson est un aliment délicieux, relevé de goût et facile à digérer, de plus il est un remède précieux contre les troubles de la digestion. Cette plante salutaire croît dans les ruisseaux et l'eau courante, on peut la cultiver aussi dans les jardins, lorsque la terre est bien préparée, mais il faut la couvrir d'eau courante.

650. **Salade de pommes de terre aux pommes.** — On épluche des pommes de terre cuites et on les coupe en ronds, ainsi que des concombres confits, mais on ne les mélange pas. On fait fondre du beurre, on y fait roussir des oignons pelés et coupés en petits morceaux, on les sale légèrement, on les arrose du jus de quelques citrons. On jette ce mélange sur les ronds de pommes de terre et on les remue. On y ajoute ensuite

des pommes pelées et coupées en petits dés, ainsi que les ronds de concombres et on garnit le plat de quelques feuilles de laitue ou de salade de blé. On la mange avec du pain. Très savoureux et recherché.

651. **Salade de céleri.** — Enlevez les feuilles vertes et les taches de rouille du céléri, lavez-le bien. Fendez-le en deux ou en quatre, disposez-le en éventail autour d'un saladier, mettez une sauce rémoulade dans un bol au milieu.

Comme hors-d'œuvre on peut, lorsque le céleri est épluché et lavé, partager chaque pied en quatre ou en six, ou en seize ; fendez chaque petite branche jusqu'à une certaine longueur, ce qui la fera frisotter ; entourez de céleri ainsi disposé une coquille à hors-d'œuvre, mettez une sauce rémoulade au milieu.

652. **Salade de céleri-rave.** — On débarrasse de leurs feuilles et de leurs racines des tubercules de céleri à chair blanche, on les lave avec soin et on les fait étuver jusqu'à ce qu'ils soient tendres. On les retire de l'eau pour les laisser refroidir, on les épluche et on les coupe en ronds. On les arrose d'huile d'olive et de jus de citron, on y met une pincée de sel, on les remue en tous sens et on les garnit de radis ou de laitue.

653. **Salade de laitue de Laybach.** — Cette espèce de salade forme de grosses têtes et se distingue par un goût particulièrement agréable. On l'apprête comme les autres laitues. Il faut en demander les graines à l'*Institut pomologique de Reutlingen* (Fr. Lucas) ou chez *I. C. Schmidt à Erfurt* ou *Edmond Mauthner à Budapest.*

654. **Salade de choux de Bruxelles.** — On les nettoie et on les lave à fond, on les hache fin et on les arrose d'huile d'olive et de jus de citron. Comme les

autres salades vertes, ces choux ont un goût agréable, et sont fort salutaires dans l'anémie et les maladies des voies digestives.

655. **Salade d'oseille.** — Les feuilles d'oseille seront lavées avec soin. Avec de l'huile d'olive et du jus de citron cette salade est très saine et a un goût relevé. Les pommes de terre l'accompagnent bien, ainsi que le pain.

656. **Autre manière.** — Les feuilles d'oseille sont lavées et hachées fin avec de la ciboulette. On les mélange bien et on les mange avec du pain beurré.

657. **Salade de petits oignons.** — On prend le vert de quelques jeunes oignons qu'on lave bien et que l'on hache fin avec quelques petits oignons, on les arrose d'huile d'olive et de jus de citron, on remue à fond et on les mange avec des pommes de terre ou de pain.

658. **Salade de ciboulette.** — On lave soigneusement deux tiers de ciboulette et un tiers de persil, on les hache fin, on les remue, on les mélange avec un peu de sel et on les mange avec du pain.

659. **Salade d'épinards.** — On débarrasse de leurs tiges des épinards tendres et jeunes, on les lave soigneusement, on les hache fin, on les sale légèrement, puis on les arrose d'huile d'olive et de jus de citron. On laisse reposer quelques minutes et on les mange avec des petits pains beurrés ou des pommes de terre rôties.

660. **Barbe de capucin ou chicorée sauvage.** — Se mange crue en salade.

Son accompagnement presque indispensable consiste en ronds de betterave cuite au four ou à l'eau. Assaisonner avec huile, sel et jus de citron.

661. **Pissenlit.** — Le pissenlit se mange cru en

salade; le choisir le plus blanc possible; on peut aussi le faire cuire comme la chicorée; alors il remplace fort bien cette dernière dans une saison où il est difficile de s'en procurer.

662. **Salade d'endives.** — On les lave, on les coupe en morceaux de 2 ou 3 centimètres, on y ajoute du cerfeuil haché et on assaisonne comme les autres salades avec huile, sel et jus de citron. On peut y mélanger du céléri et du pissenlit si l'on veut.

663. **Salsifis en salade.** — Coupez-les d'une égale longueur après les avoir épluchés et cuits, assaisonnez comme une salade et sautez-les pour les retourner; ayez soin qu'ils soient bien blancs. Les feuilles composant le cœur, qui naît à la racine, se mangent en salade quand elles sont petites et assez blanches. Les cœurs étant gros, on les lie par bottillons et on les fait cuire comme les racines pour les servir avec une sauce blanche.

664. **Salade de tomates.** — On lave des tomates mûres, on les coupe par ronds minces, on ajoute un peu d'oignon haché fin et l'on arrose le mélange dans la proportion convenable de jus de citron et d'huile d'olive, puis on sert avec un peu de persil haché fin.

665. **Salade de chou-fleur.** — On nettoie consciencieusement du chou-fleur, on le hache fin, on l'arrose d'huile d'olive et de jus de citron, on le retourne en tous sens et on garnit le tour de feuilles de laitue et le milieu du plat avec quelques ronds de betterave.

666. **Autre manière.** — Le chou-fleur nettoyé et lavé est étuvé dans une petite quantité d'eau sur un feu doux jusqu'à ce qu'il soit à moitié cuit, puis on le retire, on le découpe, on l'arrose d'huile d'olive et de jus de citron et on l'orne de radis et de feuilles de laitue.

667. **Salade d'asperges.** — On épluche des asperges fraiches, bien tendres et juteuses, on les brise, on les coupe en petits morceaux, on les arrose d'huile d'olive et de jus de citron et on les garnit de cresson de jardin.

668. **Salade de citrouille.** — Avec de la courge épluchée, débarrassée de sa pulpe et coupée en ronds minces, puis assaisonnée d'huile d'olive et de jus de citron, on fait une salade savoureuse, légère et facile à digérer.

Il faut la recommander à tous les amateurs de salade de concombre, on peut en effet en consommer de longs mois après que les concombres frais ont disparu, car il y a des sortes de courges que l'on peut conserver presque tout l'hiver (par exemple : le *Vegetable Marrow*, *l'Ananas blanc* et la courge d'hiver *Hubbard d'Amérique.*) On garnit le tour de cette salade de ronds de betterave rouge et le milieu du plat de salade de blé.

669. **Salade de concombres confits.** — On épluche des concombres confits, on les coupe en ronds minces et on les arrose de jus de citron. C'est un plat très rafraichissant.

670. **Salade de cresson de jardin.** — On ne peut l'apprêter qu'avec du cresson jeune et tendre, mais alors c'est un véritable plat de gourmet que l'on mange avec du pain beurré.

671. **Salade de feuilles de moutarde.** — On prépare une salade d'un goût relevé avec les feuilles tendres de moutarde. On plante la moutarde au printemps au bord d'une couche, comme le cresson, et l'on peut comme pour celui-ci en cueillir souvent des feuilles. Après les avoir bien lavées et les avoir assaisonnées d'huile d'olive et de jus de citron on les mange avec du pain.

672. **Rhubarbe.** — Avant que les jardins ne produisent des groseilles à maquereaux on y trouve déjà en avril des pieds de rhubarbe assez grands pour tirer de leurs tiges une compote rafaîchissante. 12 pieds suffiront à fournir chaque jour une compote pour 6 personnes. Une des espèces les plus avantageuses est la *Reine Victoria*. En la plantant il faut mettre du terreau dans le trou destiné à la recevoir.

Pour en préparer la salade, il faut couper les racines aussi loin qu'elles sont ligneuses, enlever la peau des tiges et les couper en 4 morceaux dans leur longueur, puis en dés. On les fait étuver dans un peu d'eau avec le sucre voulu sur un feu doux, ce qui demande peu de temps.

673. **Salade de chou-rouge.** — On débarrasse un chou-rouge de ses feuilles extérieures les plus dures et de ses trognons, on le coupe fin et on le fait étuver sur un feu doux avec peu d'eau et de sel (sans le laisser attendrir complètement), puis on le retire et quand il est refroidi, on l'assaisonne d'huile d'olive et de jus de citron et on le mélange d'une ou plusieurs poignées (suivant la quantité de salade) de raisins frais.

674. **Salade mélangée.** — On pèle des pommes de terre après les avoir fait cuire et on les coupe en ronds. On épluche et l'on coupe de même des betteraves et du céleri également cuits à l'avance; on nettoie et l'on coupe en ronds des carottes que l'on fait étuver avec très peu d'eau sur un feu doux et que l'on retire pour les laisser refroidir.

On y ajoute ensuite les ronds de pommes de terre, quelques concombres confits épluchés et coupés en ronds, un peu de sel, du jus de citron, de l'huile d'olive et l'on remue bien le tout.

675. **Salade de pommes de terre aux câpres.** — On coupe en ronds des pommes de terre (cuites et pelées) et des concombres confits épluchés, on les mélange bien et on les arrose du jus de quelques citrons, d'un peu d'eau, d'huile d'olive et d'une cuillerée de câpres, puis on mélange bien le tout.

676. **Salade de chou de Savoie.** — On prend pour cela seulement les parties jaunes de l'intérieur que l'on coupe en lanières fines et l'on découpe le cœur sur un rabot à concombre. On arrose d'huile d'olive et de jus de citron, on remue bien le tout et on laisse reposer quelque temps avant de manger.

Jus de fruits

677. **Sirop de cerises.** — On fait cuire les cerises lentement sur un feu doux dans une petite quantité d'eau, puis, après ébullition on fait filtrer le jus à travers une serviette propre et fine et on le cuit avec du sucre de manière à ce qu'il forme un sirop épais ; on l'écume bien ensuite et, lorsqu'il a refroidi, on en remplit des bouteilles que l'on bouche avec des bouchons passés à l'eau chaude et fermant bien. On découpe des ronds de papier parcheminé assez grands pour recouvrir les goulots des bouteilles, après les avoir trempés dans l'eau, on les tend bien en tous sens et on les serre contre le col avec une ficelle. Les bouteilles doivent être gardées couchées dans un endroit frais.

678. **Sirop de groseilles.** — On trie et on lave des groseilles, puis dans un pot de terre bien rincé on les fait étuver 24 heures sur un feu doux avec assez d'eau pour qu'elles en soient juste couvertes et l'on opère ensuite comme avec le sirop de cerises.

Conserves de fruits

Les fruits que l'on veut conserver doivent être soigneusement choisis parmi ceux qui n'ont aucune tache, qui sont mûrs et encore fermes (autant que possible fraîchement cueillis).

Le procédé le plus commode pour une maîtresse de maison consiste à les cuire avec du sucre (*). Pour cela il faut se servir de récipients bien émaillés et faire les conserves dans des pots de porcelaine, de terre ou de verre. Il est inutile de dire qu'ils doivent être préalablement nettoyés à fond. Enfin l'endroit où on doit les placer sera frais. sec, aéré et sombre ou tout au moins les pots seront à l'abri du soleil; le mieux est de choisir une cave.

Comme on l'a déjà fait observer, la meilleure sorte de sucre à employer est le sucre candi. Pour le purifier, il faut procéder de la manière suivante.

On laisse cuire lentement le sucre dans une bassine émaillée avec la quantité d'eau voulue sur un feu doux. L'écume qui se forme est enlevée avec une cuillère de bois, d'argent ou émaillée. Lorsque le sirop est bien épaissi et qu'il retombe en larges gouttes quand on le puise, il ne remplit pas encore les conditions voulues pour faire la confiture. On le laisse cuire encore 10 minutes environ; alors si les dernières gouttes qui retombent de la cuillère filent, et qu'il se forme au bout de ces fils de petites perles limpides, il faut attendre

(*) Mais il faut remarquer, qu'au moment de les manger on doit délayer avec de l'eau le jus du fruit trop épaissi par le sucre et qui serait nuisible à la santé.

encore 10 minutes jusqu'à ce que, les filaments devenant plus visqueux, les perles soient plus épaisses et ne tombent plus; c'est le moment de l'employer.

679. **Cerises confites.** — Pour 1 kilo de fruits on compte 750 grammes de sucre.

Quand le sirop est à point, on y jette les cerises (avec ou sans leurs noyaux) préalablement lavées, on les y laisse cuire 10 minutes et on les retire avec une écumoire.

On fait cuire de nouveau le sirop jusqu'à ce qu'il soit épais et l'on y reverse les cerises pour cuire encore 10 minutes, puis on en remplit (de manière à ce qu'ils soient aux trois quarts pleins) des pots bien lavés à l'eau bouillante, puis on les couvre avec du papier propre et on les laisse refroidir. Ensuite on ferme les pots avec du papier parchemin que l'on ficelle bien. On enduit le papier et les fils avec du vernis et on place les pots dans un lieu frais et aéré.

680. **Prunes confites.** — On fait cuire le sirop jusqu'à ce qu'il devienne assez épais pour couler en larges nappes de la cuillère, alors on y met de grosses prunes bien fermes, bien lavées; on les laisse bouillir, on les retire, on fait cuire le sirop encore jusqu'au même point et on en arrose les prunes qu'on laisse reposer de 18 à 24 heures. On les enlève alors du sucre, on fait cuire de nouveau le sirop à point, on le verse encore sur les prunes en l'y laissant de nouveau de 18 à 24 heures. Ensuite on retire les prunes du sucre, que l'on fait cuire jusqu'à ce que l'on y jette une dernière fois les fruits afin de leur donner un dernier bouillon. On en remplit ensuite les pots.

681. **Groseilles rouges confites.** — On fait cuire le sirop jusqu'à ce qu'il forme de larges nappes en retom-

bant, on y jette les groseilles bien triées et lavées, on les y laisse étuver doucement pendant 10 minutes, on les retire, on fait cuire encore le sirop jusqu'à ce qu'il soit presque en ébullition, on y jette les groseilles pour y étuver de nouveau 10 minutes et on en remplit des pots, puis on procède de la façon indiquée pour les cerises.

682. **Haricots verts confits.** — On fait cuire dans de l'eau salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, des haricots verts jeunes et entiers. On les retire et on les fait égoutter dans un tamis. (On emploie leur eau de cuisson pour faire une soupe ou pour cuire d'autres mets.) On a fait un sirop de sucre dans lequel on jette les haricots verts, on les y laisse cuire 5 minutes, puis on les enlève et on les verse dans un récipient propre avec le sucre par-dessus. Le lendemain on met le jus dans la bassine, on le porte à l'ébullition et on y verse les haricots pour les faire cuire encore 5 minutes. On les retire comme la veille et on verse le sucre dessus après l'avoir laissé encore cuire et le troisième jour on recommence la même opération ; lorsque les haricots sont cuits de nouveau et retirés, on fait cuire le sirop pour la dernière fois et on le verse sur les haricots, puis on laisse refroidir un peu ces conserves, on recouvre le pot de papier parchemin et on garde dans un lieu sec et aéré.

Les recettes précédentes ont été maintes fois éprouvées, cependant il faut leur préférer une préparation qui dispense d'employer du sucre et qui assure néanmoins la conservation des fruits.

Pour la conservation des fruits sans sucre et des légumes il faut employer les bocaux de ménage fermant hermétiquement de manière à préserver le contenu de l'introduction de l'air. Les plus pratiques semblent être

les *boîtes Eureka ;* leur prix est assez élevé, mais comme ce procédé dispense de toute addition de sucre, on regagne promptement la première mise de fonds. Elles sont munies d'un couvercle métallique garni d'un crochet qui mord dans une douille fixée au col de la bouteille. Lorsqu'elle est remplie de fruits ou de légumes, puis fermée au crochet, on la met dans l'eau bouillante pour la cuisson. Sous l'action de la chaleur, l'air contenu dans la boîte se dilate et s'échappe par le couvercle qui cède légèrement sous la pression. Quand la boîte est refroidie, au contraire, c'est l'atmosphère qui fait pression sur le couvercle, et celui-ci se trouve fermé. Comme l'atmosphère ne cède jamais, la pression est permanente et la boîte fermée d'une manière sûre. L'adhérence est si complète que le crochet qui le fermait avant l'ébullition, devenu inutile, ne tient plus dans son arrêt, ce qui indique que la cuisson est suffisante et bonne.

Une instruction accompagne les appareils. On peut du reste se contenter de flacons de verre quelconques du moment qu'ils sont bien bouchés. On les remplit de légumes ou de fruits, on ajoute de l'eau pour combler les vides, on les entoure de linges et on les dépose dans une marmite assez profonde pour qu'ils aient de l'eau jusqu'au col. On ferme le récipient et on le place sur un feu doux pour faire bouillir l'eau à petits bouillons.

Après la cuisson, laisser refroidir les flacons dans l'eau.

Il faut pour cuire :

Les asperges. . . .	1 h.	30	m.
Les petits pois . . .	1 »	15	»
Les haricots verts . .		45	»
Les tomates		30	»
Les groseilles . . .		20	»

Les fraises		15 m.
Les cerises		20 »
Les prunes		45 »
Les poires	1 h.	
Les abricots		45 »
Les pêches		45 »

Le temps de cuisson se compte à partir du moment où l'eau commence à bouillir.

Si l'on veut ajouter du sucre, on le place entre les fruits en alternant un lit de fruits avec un lit de sucre.

Les asperges, les pois, les haricots verts doivent bouillir quelques minutes avant d'être mis dans la boîte, pour en terminer la cuisson.

Confitures et Gelées de fruits

683. **Marmelade d'abricots, de prunes ou de Reines-Claude.** — On prend l'un ou l'autre de ces fruits et autant de sucre que de fruits, c'est-à-dire pour 10 livres d'abricots 10 livres de sucre.

On coupe les fruits en deux et on enlève les noyaux. Puis on met dans un grand récipient de porcelaine ou de terre une couche de fruits et une couche de sucre et on laisse le tout 24 heures dans la cave.

Après ce temps on verse cette masse dans une bassine et on la met sur le feu, on fait cuire doucement et, lorsqu'elle est arrivée à l'ébullition, il faut environ de 1/2 heure à 3/4 d'heure pour que la marmelade ait pris assez de consistance afin d'être de bonne conserve. Alors on verse la marmelade dans les pots de verre et au bout de quelques jours on les couvre de papier. Se conserve plusieurs années.

684. **Marmelade de pêches.** — On pèle et on ôte les noyaux de pêches bien mûres, on les couvre à mesure avec le sucre destiné à les faire cuire (1 livre de sucre par livre de fruit). Après 4 h. de macération, on met le tout sur le feu, on fait bouillir fortement 1/2 h. ; on passe au tamis en frottant avec une cuillère et l'on met en pots. La marmelade a ainsi la transparence de la gelée.

Remarque préliminaire. — En suivant les prescriptions ci-dessous on prépare des gelées délicieuses mais modérément sucrées. Si l'on tient à les rendre plus douces, il faut augmenter de moitié les quantités de sucre.

685. **Gelée de groseilles.** — Dix livres de groseilles, trois livres de sucre candi.

On prend de préférence de grosses groseilles, on les lave sans les égrener, on les met ensuite dans la bassine sans y ajouter d'eau ; celle qu'elles ont gardée du lavage suffit. On les fait chauffer doucement, puis on les porte à l'ébullition et, lorsqu'elles sont bien crevées, on les verse sur un tamis ou une passoire émaillée large, profonde et à petits trous, puis on les y presse. On met le résidu dans un plat, on y jette 1/2 litre d'eau, on le presse encore une fois et l'on ajoute le liquide ainsi obtenu au jus déjà recueilli. On passe encore une ou deux fois le jus à travers le tamis, puis on le met sur le feu et quand il bout, on y jette le sucre. On fait bouillir le tout et on l'écume de façon à ce que la gelée soit bien claire. Au bout de 3 h. environ de cuisson bien égale la gelée est prête, elle a la consistance voulue et on peut en remplir des pots de verre dont on tient l'ouverture au-dessus de l'eau bouillante pour les porter à une température élevée, ce qui permet de les remplir sans crainte de les voir

éclater. Lorsque la gelée est un peu refroidie, on couvre les pots avec du papier parchemin et on les met dans un endroit frais, sec et aéré, en ayant soin qu'ils ne soient pas exposés à une lumière vive.

Ainsi préparée la gelée a une couleur claire et d'un beau rouge sombre, d'un goût délicieux, et elle est parfaitement propre à être employée dans les tartes, les pâtisseries ou à faire des tartines en place de beurre.

686. **Autre manière.** — Dix livres de groseilles et 2 livres de framboises, 8 livres 1/2 de sucre, 8 verres d'eau.

On prend des groseilles rouges, on les lave sans les égrener, on les met dans la bassine et on les fait chauffer jusqu'à ce qu'elles soient bien crevées. On les verse sur un tamis et on laisse égoutter le jus. On presse les framboises épluchées dans un linge et on verse le jus au-dessus des groseilles sur le tamis.

D'autre part on fait un sirop avec les 8 livres 1/2 de sucre et les 8 verres d'eau ; il faut près de 3/4 d'heure pour arriver à la consistance voulue; alors on verse le jus dans le sirop sur le feu, on le remue et au premier bouillon on le retire. On peut le passer encore à travers le tamis et l'on verse dans les pots.

Au bout de 8 jours seulement on découpe des papiers de la largeur intérieure des pots, on trempe le papier dans l'eau-de-vie et on l'applique bien à plat sur la gelée, puis on étend un papier au-dessus des bords et on lie avec une ficelle.

Cette gelée se conserve aussi plusieurs années.

687. **Gelée de mûres.** — Trois livres de mûres sauvages et 250 grammes de sucre candi. On la prépare comme la gelée de groseilles, au n° 684.

688. **Gelée de groseilles à maquereaux.** — Dix livres de groseilles à maquereaux rouges ou vertes et 750 grammes de sucre.

On lave les fruits et on les met dans une bassine, on les fait bouillir et on les fait passer dans un tamis ou une passoire émaillée. Le résidu est pressé après avoir été arrosé dans un plat d'un demi-litre d'eau et on ajoute le produit au jus déjà recueilli. Puis on fait passer le jus avec un moulinet dans un tamis de métal fin et on le fait bouillir en y ajoutant le sucre, on laisse réduire le tout sur un feu vif et égal et on l'écume. Après 3 heures ou 3 h. 1/2 de cuisson la gelée est prête. On la verse alors dans des pots de verre préalablement échauffés par la vapeur. Lorsqu'elle est suffisamment refroidie, on recouvre les pots de papier parchemin et on les garde dans un endroit sec et aéré à l'abri de la lumière.

689. **Gelée de myrtilles, d'airelles ou autres baies.** — On prend les mêmes proportions de fruits et de sucre que pour les groseilles à maquereau (750 grammes de sucre pour 10 livres de baies) et on les traite de la même façon.

690. **Gelée de prunelles (prunes sauvages).** — Ces fruits sains croissent à l'état sauvage, c'est-à-dire sans aucune culture, mais leur amertume empêche de les manger crus; le palais blasé des hommes civilisés ne les accepterait pas. Ils ne les méprisent point cependant, mais ils utilisent de la manière la plus fâcheuse leurs propriétés salutaires en en faisant de l'eau-de-vie.

Laissant cette boisson à ceux qui l'aiment, nous voulons en tirer un meilleur parti.

On choisit 8 livres de prunelles mûres, on les lave et on les fait cuire dans une quantité d'eau suffisante pour

les couvrir. Dès qu'elles sont attendries, on les met dans une passoire émaillée bien large et on les y écrase. On fait ensuite passer le jus à travers un tamis de métal, puis on le met sur le feu et, quand il bout, on y jette 8 livres de sucre. On fait réduire le jus par l'ébullition, on l'écume et, après 3 heures de cuisson, on en verse un peu sur une soucoupe, on l'y laisse refroidir pour voir si le jus est pris. S'il ne l'est pas encore, on prolonge la cuisson et, au bout de 4 heures, un nouvel essai doit montrer que l'on est arrivé à la consistance voulue. C'est alors que l'on verse le jus dans des pots de verre, on le laisse refroidir, puis on les recouvre de papier parchemin et on les place dans un lieu frais et sec. Du résidu de ce que l'on a pressé, on fait une marmelade en la faisant cuire avec 375 grammes de sucre.

691. **Gelée de fruits d'églantier.** — On trouve les pommes de rosiers sauvages *(Rosa canina)* en se promenant sur les flancs des rochers, dans les chemins creux, sur la lisière des bois. Parfois ils servent à l'ornement des jardins de deux façons, par leurs petites roses qui s'épanouissent en juin, puis en automne, par leurs fruits d'un rouge brillant (une espèce de rosiers abondante en fruits d'une grosseur extraordinaire, c'est la *Rosa rugosa)*. On enlève leurs germes pour les confire dans du sucre, mais il est bien plus avantageux d'en faire de la gelée, dans laquelle les substances nutritives et aromatiques de ce fruit développent toutes leurs qualités et qui forme un aliment sain, digestif et économique. Lorsque les rosiers croissent à l'état sauvage, ils fournissent aux pauvres le moyen de faire pour rien une gelée qui donne de bonnes tartines.

Quatre livres de sucre suffisent abondamment pour

utiliser 8 livres de fruits. On enlève les floraisons des fruits mûrs, on les lave, on les met dans un récipient émaillé avec assez d'eau bouillante pour les couvrir, on les y laisse cuire 2 heures, puis on les écrase dans une passoire émaillée. On verse le résidu dans un pot en l'arrosant d'eau bouillante, on le remue convenablement et on le passe de nouveau, puis on verse le résidu dans la bassine, on l'arrose de nouveau d'eau bouillante et on le laisse cuire encore une demi-heure. Enfin, on remet pour la dernière fois cette masse dans le tamis (*) et on l'y presse encore. On fait ensuite passer dans un tamis de métal le résultat de ces trois opérations, puis on le remet sur le feu où on le fait réduire par l'ébullition en remuant assidûment pour qu'il ne s'attache pas. On y jette le sucre et on laisse le tout cuire assez longtemps pour arriver à la consistance de la gelée.

692. **Gelée de poires.** — On prend 7 livres de bonnes poires juteuses, qu'on lave et débarrasse de leurs queues et floraisons; on les coupe en morceaux, on les arrose d'assez d'eau pour les couvrir, on les met sur le feu où on les fait cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, on passe le jus que l'on remet sur le feu avec 1 livre et demie de sucre pour y cuire quelques heures en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une gelée. On peut surveiller la cuisson en préparant les plats de la journée ; dans ce cas, on peut faire cuire les fruits le premier jour et le jus le second. On fait une marmelade avec le résidu des poires en les faisant bouillir avec 125 grammes de sucre. Se conserve peu.

(*) Le tamis doit être assez fin pour que la pointe d'une épingle puisse passer dans les trous, mais non la tête.

On obtient 3 livres de gelée avec les quantités ci-dessus.

693. **Gelée de pommes.** — On prend 5 livres de pommes (1/2 livre de baies de vinettier si l'on en a) 1 livre 1/2 de sucre. Les reinettes, et en général les pommes juteuses et douces, donnent la meilleure gelée.

Après les avoir lavées, nettoyées et coupées par petits morceaux, on les couvre d'eau, on les cuit jusqu'à les réduire en une compote, que l'on passe dans une passoire émaillée, puis dans un tamis de métal, et l'on garde le résidu dans un vase propre. On met sur le feu le jus recueilli avec le sucre et on le laisse réduire par ébullition jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une gelée. Avec le résidu, on fait une délicieuse marmelade, en y ajoutant 125 grammes de sucre.

694. **Gelée de coings.** — Les coings viennent un peu partout, mais les plus beaux et les plus juteux poussent dans les climats les plus chauds.

Trois livres de sucre suffisent pour 6 livres de coings juteux. On les traite comme les pommes; et le résidu de leur tamisage fait, avec 375 grammes de sucre, une marmelade que l'on cuit sur un feu doux et constant en remuant souvent. Les proportions indiquées procurent 5 livres de gelée. *La marmelade, comme la gelée, sont à bon droit recherchées pour leur finesse de goût et leurs effets salutaires.*

695. **Miel de citrouille.** — Quand on cultive dans son jardin particulier des citrouilles, on peut préparer ce délicieux plat à bon compte, car il ne faut qu'une livre de sucre avec 20 livres de bonne citrouille (*) pour

(*) Marron de Nice, Hubbard Squash, Vegetable Marrow, Cocozelle de Tripoli.

obtenir 4 livres de miel aussi fin que celui des abeilles. On coupe les citrouilles en petits morceaux après les avoir bien épluchées et débarrassées de la pulpe et des graines, on les met dans une bassine avec assez d'eau pour les couvrir. On les fait cuire jusqu'à ce qu'elles soient attendries, on en recueille le jus que l'on fait passer dans un tamis de métal. On remet sur le feu le liquide obtenu, on le laisse bouillir, puis on y jette la livre de sucre et l'on continue de le faire cuire pendant plusieurs heures sur un feu très doux, en l'écumant jusqu'à ce qu'il ait la consistance du miel. On peut éprouver s'il la possède en en versant un peu sur une petite assiette. On le laisse refroidir et l'on s'assure ainsi s'il convient de le faire bouillir encore. Lorsque la gelée est assez ferme, on la verse dans des pots préalablement chauffés et, après refroidissement, on les recouvre de papier parchemin et on les garde dans un endroit sec et aéré.

On presse dans un tamis le résidu de la citrouille, on jette ce qui reste dedans et, avec ce qui l'a traversé, on fait, en y ajoutant du lait, une soupe aussi savoureuse que saine.

696. **Autre manière.** — Si l'on râpe les morceaux de citrouille épluchées et lavées, on n'a besoin que de cuire une seule fois. On verse le résidu dans un linge propre et fin, et l'on fait passer en pressant un peu le jus que l'on cuit (après l'avoir clarifié encore une fois) en ajoutant 100 à 125 grammes de sucre pour 1 litre de jus, comme il est décrit ci-dessus.

697. **Conserve de concombres.** — Les concombres que l'on veut faire confire doivent être sans tare, pas trop gros, ni trop longs. On les lave, on les égoutte, on

les met dans un pot de grès ou dans un petit tonneau bien propre, on les recouvre d'une forte couche d'aneth. On fait bouillir de l'eau avec assez de sel pour qu'elle soit bien salée, mais n'ait pas un goût âcre; on la verse sur les concombres et l'aneth et on laisse reposer 2 ou 3 jours. On retire alors l'aneth et les concombres, on fait bouillir l'eau et on la laisse refroidir. On garnit le fond du tonneau aux concombres avec des feuilles de vigne ou de cerisier et de l'aneth (ou du fenouil), on met au-dessus une couche de concombre, puis un lit de feuilles et d'aneth, une couche de concombres, et ainsi alternativement jusqu'à ce que tous les concombres soient placés ; on termine par un lit de feuilles et d'aneth. On verse ensuite l'eau salée par-dessus. On recouvre le tout d'une planche propre sur laquelle on place une pierre que l'eau salée peut mouiller. Quand il se forme des fleurs sur la surface, on les ôte avec précaution.

698. **Pour faire la choucroute.** — On prend des têtes de choux blancs bien fermées, on les coupe en deux et après avoir enlevé les trognons et les côtes trop épaisses, on coupe le chou avec un couteau (ou rabot) aussi minces que possible. Le chou coupé, mélangé soigneusement avec du sel (pour un seau ordinaire de chou coupé, une poignée de sel) et, si l'on veut, avec un peu d'aneth, est mis dans un tonneau ou tonnelet de bois de chêne, dont le fond est couvert de feuilles de chou. Cela fait, on tasse vigoureusement le chou avec un pilon, on le saupoudre de sel, on étend par-dessus une serviette propre que l'on couvre d'un couvercle de bois sur lequel on place des pierres, pour éviter que le chou fermentant ne déborde du tonnelet.

L'endroit où on le dépose ne doit pas être trop frais.

Le chou y reste jusqu'à ce qu'il entre en fermentation, puis on le porte dans une cave froide. Il faut avoir soin que le chou soit toujours couvert du liquide qui se forme. S'il vient à en manquer, il faut faire bouillir de l'eau salée et, quand elle est refroidie, on la verse sur le chou.

Il est important de remarquer que ce n'est pas de l'acide acétique qui se trouve dans la choucroute préparée de cette manière, loin de là, c'est de l'*acide lactique*, généralement reconnu par les médecins comme très salutaire. Il n'est donc pas étonnant que la choucroûte soit devenue le plat favori des populations de l'Est de l'Europe.

699. **Cèpes séchés.** — On épluche des tiges de cêpes, on enlève la peau des chapeaux, on les coupe en ronds minces, que l'on étend sur du papier blanc, et on laisse sécher à l'air libre. Lorsqu'ils sont bien désséchés, on les met dans un four pas trop chaud et l'on achève de les y sécher. Ils gardent par ce procédé leur couleur blanche. Les cêpes qui s'y prêtent le mieux sont naturellement les jeunes champignons, dont les têtes n'ont pas encore de fils verts à leur bord inférieur. (Ces parties contiennent toujours beaucoup d'eau, le mieux est de les rejeter.)

700. **Haricots verts séchés.** — Il faut les cueillir bien fins et bien verts, les éplucher, les faire bouillir quelques minutes dans une eau bouillante un peu salée, les égoutter, puis on les met dans un four tiède sur des claies, en s'y prenant à plusieurs reprises, pour les faire bien sécher. Une fois bien secs, on les conserve dans des boîtes ou des sacs.

Pour les employer on les trempe quelques heures à l'eau froide et on les fait cuire en les mettant sur le feu à l'eau froide également.

Appendice

BANQUETS VÉGÉTARIENS

Nous avons donné des menus pour la vie ordinaire du végétarien; on sera bien aise de posséder quelques exemples de la manière dont on peut faire un banquet conforme aux règles du régime dans certaines circonstances solennelles.

L'ancienne société végétarienne de France nous les a fournis en organisant trois dîners auxquels elle a invité un certain nombre de publicistes.

PREMIER MENU

Potages

PURÉE DE LENTILLES
SOUPE PRINTANIÈRE

Hors-d'œuvre

BEURRE — RADIS — OLIVES

Entrées

ŒUFS A LA COQUE
ASPERGES EN BRANCHES

Quaternains

MACARONI AU BLANC DE POULE
PETITS POIS

Saccharins

CRÊME A LA VANILLE
RUCHES D'AMYGDALINE
SAVARIN

Desserts

FROMAGE SUISSE

COMPOTE DE POMMES — CONFITURE DE FRAISES

DATTES

ORANGES — GAUFRETTES

Les quaternains sont des mets où entrent surtout les substances quaternaires du règne végétal, comprenant les quatre éléments primordiaux : oxygène, hydrogène, carbone et azote. Ce sont celles qui fournissent les produits les plus abondants à l'assimilation. Les saccharins sont les desserts sucrés.

DEUXIÈME MENU

Potages

CRÉCY — GRUAU D'AVOINE

Hors-d'œuvre

BEURRE — RADIS — OLIVES

Entrées

TIMBALE VÉGÉTARIENNE

POMMES NOUVELLES AU BEURRE

Quaternains

ŒUFS BROUILLÉS AUX POINTES D'ASPERGES

FÈVES A LA SARRIETTE

Salades

LAITUE ET ROMAINE

Saccharins

RIZ - BABA

CRÊME A LA FLEUR D'ORANGER

GATEAU GÉNOIS

Desserts

LES MÊMES QUE DANS LE MENU PRÉCÉDENT

TROISIÈME MENU

POTAGE AU BLÉ VERT — HORS-D'ŒUVRES

Entrées

BOUCHÉES VÉGÉTARIENNES

PUDDING AUX ÉPINARDS

MACARONI AU ROUGE DE COQ

Quaternains

PETITS POIS AU BEURRE — SALMIS DE CHAMPIGNONS

Salades

Saccharins

CRÊME CARAMEL

BISCUIT AU PAIN DE GRAHAM

PARFAIT A LA VANILLE

Desserts

LES MÊMES QUE DANS LE PREMIER MENU

Le contenu de ce livre permet de faire d'autres combinaisons nombreuses. En voici encore quelques-unes :

I.

Potages

SOUPE PRINTANIÈRE — SOUPE AU CHOCOLAT

Hors-d'œuvre

BEURRE — RADIS — OLIVES

Entrées

CHOUX-FLEURS AU BEURRE

POMMES FRITES

Quaternains

JARDINIÈRE DE LEIPZIG

LENTILLES D'ÉGYPTE

Salades

LAITUE — PISSENLIT

Saccharins

SOUFFLÉ AUX AMANDES (AU JUS DE FRAMBOISES

MERINGUES AUX AMANDES

Desserts

FROMAGE SUISSE
COMPOTE D'ABRICOTS
DATTES DU MAROC
JUBIS — COQUEMOLLES (AMANDES A COQUES TENDRES)
ORANGES
PETITS GATEAUX AU CITRON

II.

Potage

SOUPE AU CRESSON

Hors-dœuvre

BEURRE — RADIS — OLIVES

Entrées

PATÉ DE POMMES
CROQUETTES DE RIZ — CITROUILLE SAUTÉE

Quaternains

CHAMPIGNONS AU BEURRE
MILLET EN GRATIN

Salades

LAITUE — SALADE DE BLÉS

Saccharins

CRÊME AU CARAMEL
POUDING DE MARRONS — SOUFFLÉ AUX ŒUFS

Dessert

FROMAGE SUISSE
COMPOTE DE FRAISES
DATTES DU MAROC — ORANGES — COQUEMOLLES — RAISINS
GORONS — MASSEPAINS

III.

Potages

SOUPE AUX POIS — SOUPE AUX GRAINES DE PAVOT

Hors-d'œuvre

BEURRE — RADIS — OLIVES

Entrées

SALSIFIS FRITS
POMMES DE TERRE AUX OIGNONS

Quaternains

CONCOMBRES BRAISÉS
TRANCHES DE MAÏS FRITES

Salades

LAITUE — SALADE DE TOMATES

Saccharins

FLAMMERIE AU JUS DE CERISES
SOUFFLÉ AU FROMAGE BLANC
PETITES BILLES

Desserts

FROMAGE SUISSE
COMPOTE DE BRIGNOLLES
DATTES DU MAROC — ORANGES — COQUEMOLLES — GORONS
JUBIS — NOISETTES GLACÉES

On trouve maintenant dans le commerce des vins sans alcool excellents qui permettent aux végétariens de ne pas imposer de privations à leurs hôtes. D'autre part les différentes boissons indiquées au chapitre IV donneront toute satisfaction aux palais les plus délicats.

Règles d'hygiène

L'homme tombe facilement dans l'erreur, mais il lui est souvent pénible d'en sortir, et même de la reconnaître. L'a-t-il reconnue? il lui manque souvent une volonté énergique de s'amender. Elle est pourtant la condition indispensable de tout progrès. Aussi m'adressé-je exclusivement à ceux qui sont fermement décidés à améliorer leur état, à prolonger leur existence, à ceux qui admettent que le règne végétal peut seul leur procurer le plein épanouissement du bien-être. C'est lui qui fournit au corps la nourriture la plus fine, la plus noble, la seule capable de lui assurer la force et l'activité la plus grande.

En observant la vie des plantes dans la nature, nous apprenons les conditions essentielles de notre propre existence. De même qu'une plante se développe d'autant mieux qu'on la soigne davantage, de même les soins du corps favorisent le perfectionnement moral de l'homme. C'est pourquoi nous résumons dans les pages suivantes tout ce qui est plus ou moins indispensable à l'entretien de la santé selon les lois de la nature. Si ces règles d'hygiène deviennent insuffisantes en présence d'une maladie déjà née, il faudra consulter un médecin qui accepte les principes sur lesquels elles sont fondées.

I. — LA SOBRIÉTÉ

La sobriété est très facile pour celui qui mange lentement, car dans la plupart des cas l'intempérance est la conséquence d'une absorption précipitée de la nourriture. *Celle-ci est naturelle aux mangeurs de viande* pour les motifs suivants : Les créatures qui mangent de la viande n'ont point de dents propres à la mastication, *aussi ne peuvent-elles que déchirer les aliments,* mais *non les mâcher.* Dès qu'elles les ont déchirés, il ne leur est plus loisible de les retenir par petites bouchées, mais elles sont obligées *de les avaler immédiatement.* A la vérité, l'homme, lorsqu'il prend de la viande, peut garder dans la bouche, au moyen des dents destinées à la mastication, les morceaux de viande déchirés ou découpés, mais il n'arrive pas à les dissoudre ni à les réduire en une bouillie fine comme les aliments végétaux.

Quand il veut leur faire subir de quatre-vingts à cent fois le mouvement de la mastication (comme nous l'avons conseillé pour le pain, par exemple), *avant de les avaler,* alors ils finissent *par lui répugner*, tandis qu'en mâchant longtemps les végétaux il augmente sa jouissance et *cette sensation accuse d'une manière frappante la différence qui existe entre la nourriture carnée et la nourriture végétale.*

L'usage de la viande entraîne donc la mauvaise habitude de manger trop vite et par suite l'intempérance ; toutefois ce n'est point la seule raison de celle-ci. Il faut placer au premier rang de ses autres causes, la prépatation irrationnelle des aliments. Lorsqu'ils sont *trop cuits*, ils n'offrent plus une résistance suffisante pour être mâchés convenablement et ne donnent plus assez de travail aux dents ; avec la meilleure volonté, il devient

impossible de les retenir sous une mastication assez prolongée; ils glissent entre les mâchoires et sont avalés d'autant plus rapidement qu'ils sont à une température plus élevée.

L'emploi exagéré du sel et l'usage des épices poussent aussi à absorber au-delà du nécessaire.

Enfin, l'intempérance est favorisée par l'influence pernicieuse qu'exercent sur la vie tout entière les exemples des parents et des maîtres. Comment des pères et mères qui mangent précipitamment et beaucoup, inculqueraient-ils à leurs enfants la sobriété? En la pratiquant, au contraire, sous leurs yeux, ils leur donneraient silencieusement une leçon plus efficace que toutes leurs paroles.

II. — LE TRAVAIL

Le travail et l'activité sont indispensables pour obtenir et entretenir la santé, pour produire et conserver les forces et la vigueur du corps et de l'esprit. Tous nos efforts doivent tendre à notre perfectionnement et c'est le travail qui nous en aplanit la voie. Le devoir de l'homme étant de consacrer toute son énergie à l'accomplissement de la mission particulière que Dieu lui a confiée, d'y persévérer vaillamment jusqu'à ce qu'elle soit complètement remplie, il doit avoir chaque jour devant les yeux ce but unique. A ce prix seulement il éprouvera un sentiment de paix et de bonheur grâce auquel il goûtera le soir un sommeil rafraîchissant et délicieux.

Un plein repos est nécessaire et bienfaisant après le travail, mais la *variété* ne l'est pas moins dans nos occupations. Une activité continue et violente du corps émousse l'esprit, une application exclusive et fatigante

de l'intelligence surexcite le système nerveux et déprime les forces corporelles. Outre le sommeil, il faut, après le travail physique, nous accorder des distractions intellectuelles et artistiques qui instruisent et élèvent notre âme : la lecture d'ouvrages sérieux, l'audition des conférences et des concerts, les spectacles, la peinture et la musique. Le physique même y gagnera, un esprit relevé prête même au corps une vigueur nouvelle (*).

Les gens astreints à un travail intellectuel ou à un travail corporel peu fatigant et en même temps *uniforme*, par exemple les écrivains, les savants, beaucoup d'artistes, les professeurs, les employés de bureau, les tailleurs, les cordonniers, les couturières sont d'ordinaire éprouvés par des maux de toutes sortes : douleurs de tête, constipation, état muqueux, flatuosités, diarrhées, froid aux pieds, et cela à un degré d'autant plus grand que leur alimentation est plus défectueuse et l'air qu'ils respirent pendant leur travail plus vicié.

Ces personnes doivent, pour compenser ces inconvénients, donner *à leur peau des soins assidus*, faire chaque jour *de l'exercice en plein air* pendant deux heures ou tout au moins une heure et, quand elles le peuvent, se livrer à un travail corporel comme fendre du bois, en scier, en raboter ou bêcher la terre.

III. — LA PROPRETÉ

On doit l'observer en tout. De même qu'il est nécessaire de débarrasser nos maisons de la poussière et de la

(*) La nécessité passée dans les mœurs d'une récréation régulière de l'esprit est hygiénique au plus haut degré. Personne ne l'a mieux démontré que le spirituel Dr P. Niemeyer dans sa thèse couronnée : *Die Sonntagsruhe* (Le repos du Dimanche) dont je recommande très chaudement la lecture.

boue en les nettoyant et en les aérant, et de les préserver de la vermine, de même qu'il est indispensable de purifier *nos habits* en les battant, en les brossant fréquemment ou en les lavant, de même devons-nous préserver le corps, par des bains et des lavages, du tort que le mauvais air, la poussière ou la sueur, pourraient lui causer si nous n'en débarrassions point ses pores. C'est ce qu'on appelle les soins de la peau.

La propreté commande encore les soins à donner aux dents et aux cheveux.

Soins des Cheveux

On ne doit pas huiler ou graisser fréquemment les cheveux si l'on veut conserver aux glandules sébacées qui versent de la graisse dans le cuir chevelu, l'activité de leurs sécrétions. Cette activité peut être favorisée en se frottant le cuir chevelu en tous sens avec les mains trempées dans de l'eau à une température de 22 à 23° et en s'essuyant ensuite les cheveux avec une serviette propre (*). Cette opération doit être renouvelée trois ou quatre fois par semaine (**). Tous les moyens artificiels plus ou moins vantés de faire repousser les cheveux constituent une pure charlatanerie, rien ne peut rendre à un crâne chauve ce que la nature n'est plus en état de lui donner.

Les maux de tête chroniques réclament *un traitement naturel.*

(*) Les personnes sensibles et affaiblies doivent, après s'être essuyées, se couvrir les cheveux d'un bonnet tricoté muni de cordons.

(**) Il est aussi bon de se promener nu-tête que nu-pieds.

Soins des Dents

La plupart du temps on ne pense à soigner les dents que lorsque des douleurs s'y font sentir. Quel bonheur de posséder deux rangées de dents saines et de n'avoir jamais à en souffrir et pourtant c'est une infine minorité qui se résout à faire quelque chose pour participer à ces avantages.

Une génération dont la manière de vivre serait conforme à la nature ne devrait avoir presque aucun soin particulier à prendre de sa dentition, mais les habitudes de vie actuelle ont répandu les maladies dentaires.

Tous les jours, de préférence le soir avant d'aller au lit (*), il faudrait se nettoyer les dents avec de l'eau tiède et une brosse un peu ferme(les brosses en caoutchouc sont les meilleures parce qu'elles ne râclent pas les gencives comme celles qui ont des crins). On commence par se frotter doucement, puis on frotte plus énergiquement, non seulement la surface extérieure de la couronne dentaire qui est une partie extraordinairement résistante, mais encore sa face intérieure et le dessous de toutes les dents, enfin les gencives elles-mêmes. La brosse doit aller du haut en bas de la mâchoire supérieure et du bas en haut de la màchoire inférieure ; et, chaque fois que la brosse a terminé son office sur une partie de la denture, il faut la passer à l'eau, de peur qu'elle ne reporte à d'autres endroits les saletés qu'elle a entraînées (*).

(*) Les brosses à dents, que l'on trouve maintenant dans le commerce, ont l'inconvénient d'être trop étroites et trop longues. Des brosses courtes et larges permettent plus facilement de frotter les dents dans le sens voulu, c'est-à-dire celles de la machoire supérieure de haut en bas, et celles de la mâchoire inférieure de bas en haut.

Lorsque les gencives sont déjà trop flétries, elles ne peuvent pas supporter le frottement de la brosse ; dans ce cas il convient de les frictionner pendant les premiers temps avec les doigts trempés à plusieurs reprises dans de l'eau à 20° (après avoir été bien lavés) et de se rincer la bouche plusieurs fois soigneusement (deux ou trois fois après chaque repas).

En recourant chaque jour à ces soins, on fortifie et l'on vivifie les gencives au point de faire bientôt disparaître leur sensibilité et de les rendre capables de supporter la brosse.

Bains de nez

Il est très utile de se laver les narines quotidiennement. On aspire cinq ou six fois de l'eau fraîche comme si l'on voulait renifler. En se lavant la figure chaque matin, on trouve l'occasion de ce petit nettoyage qu'il faut considérer comme une préparation à un traitement des plus salutaires.

Ce n'est plus là un simple rinçage, mais un remède des plus précieux en même temps qu'un moyen important d'entretenir la propreté, sans laquelle il ne saurait y avoir aucune chance de se guérir.

On prépare une cuvette et un grand pot plein d'eau fraîche, on en verse dans un verre ou une tasse et l'on aspire l'eau avec précaution, de façon qu'elle monte jusqu'à la moitié du nez seulement, puis on la laisse s'écouler. On continue cet exercice pendant une demi-heure. On boit une gorgée d'eau fraîche et on se gargarise plusieurs fois. Il se produit souvent pendant le bain des évacuations du nez et des écoulements par la bouche, ou des pleurs sortent des yeux plus ou moins rapide-

ment, suivant les personnes. Il faut donc renouveler souvent l'eau du bain pour ne pas s'exposer à aspirer les impuretés déjà rejetées.

L'effet de ce lavage est surprenant. Les encombrements et les stases des organes de la respiration, les saignements du nez sont guéris, les maux de tête s'apaisent ou diminuent fortement, le cerveau et les yeux sont merveilleusement rafraîchis et le dessèchement causé dans la gorge par la chaleur interne disparaît avec les sensations de chatouillement qu'il engendre et qui provoquent l'envie de cracher ou même des quintes de toux.

Enfin, ce bain transforme la sensation de chaleur pendant les jours d'été en un bien-être agréable. Naturellement, un bain trop court, de 5 minutes par exemple, ne suffit pas à produire des effets aussi considérables, il ne faut donc pas reculer devant la peine de le prolonger le temps voulu. Il convient à tous les tempéraments, à tous les âges sans distinction à la différence des autres bains.

Les conditions indispensables pour qu'il réussisse sont : 1° l'emploi d'une eau très fraîche ; 2° la précaution de le prendre au moins une heure avant les repas.

Propreté de la maison

On ne se rend pas encore un compte exact du tort que causent, à ce point de vue, l'insouciance, la négligence et l'ignorance. Bien des gens conservent la déplorable habitude de cracher sur le plancher. On le salit encore en y laissant tomber des restes des plats ou d'autres impuretés. On les écrase en circulant et on les répand ainsi dans toute la salle.

Les émanations qui en proviennent vicient l'air d'autant plus qu'on nettoie plus rarement.

Les restes des plats doivent être rangés aussitôt après la fin des repas dans un endroit affecté à cette destination : garde-manger, office, armoire (*). On doit tenir loin des pièces habitées toutes les substances qui émettent de fortes odeurs (**).

Il faut battre souvent les tapis et il convient d'éviter de les salir encore avec plus de soin que les planchers, à cause de la difficulté plus grande qu'offre leur nettoyage.

Les planchers peints à l'huile sont préférables, parce qu'ils peuvent être nettoyés à fond avec beaucoup moins de peines que les autres.

IV. — SÉJOUR ET EXERCICE EN PLEIN AIR

C'est là l'une des plus importantes pratiques pour la conservation de la santé ; aussi les cultivateurs, les jardiniers, les bûcherons, possèdent le meilleur moyen d'arriver à un âge avancé et, s'ils ne parviennent pas tous à la vieillesse, il faut en accuser leurs déplorables habitudes hygiéniques sous d'autres rapports. Celui qui, au contraire, comme l'ouvrier des fabriques, n'a point

(*) Cette recommandation, comme toutes celles que nous faisons dans ce passage, a une importance toute particulière pendant la saison chaude où les mets et les boissons laissés en évidence, ainsi que les parquets salis attirent les mouches tandis qu'elles ne restent pas dans les endroits tenus avec une stricte propreté.

(**) Il faut éviter également de laver le linge dans les pièces où l'on se tient d'ordinaire. On ne doit pas non plus l'y suspendre pour le faire sécher; enfin on doit s'abstenir d'y battre les habits.

le bonheur de travailler en plein air, sous les rayons bienfaisants d'un soleil qui réchauffe et vivifie, celui qui vit, enfermé dans les villes et dans des locaux fermés et insalubres, doit s'efforcer au moins de passer *deux heures par jour* dehors et de donner à ses poumons l'occasion de se dilater par des aspirations profondes (la bouche fermée, les mains derrière le dos en marchant en silence et lentement, face au jour). Il est bon de gravir des montagnes ou des hauteurs, en coupant ces exercices par des pauses convenables.

La Bicyclette

La bicyclette, dont l'usage est si répandu maintenant, appartient certainement aux exercices les plus sains en plein air, à condition de ne point être employée par ceux qui ont des maladies de cœur ou de poitrine, de ne point servir à des luttes de vitesse désordonnées et de ne pas être dirigée sur des chemins poussiéreux. On ne peut éviter complètement la poussière, quand on fait de la bicyclette, aucune route n'en étant toujours exempte ; mais, lorsque l'on peut parcourir, sans danger de tomber, des chemins étroits entre les champs et les prairies, dans les forêts ou le long des montagnes boisées on échappe à cet inconvénient et l'on aspire l'air le plus pur, le meilleur. C'est alors que même les personnes affaiblies et malades peuvent se livrer paisiblement à cet exercice, se rafraîchir et se fortifier dans cette atmosphère pure et embaumée.

Que ceux qui y trouvent leur plaisir s'élancent même dans la plaine avec leur bicyclette, mais qu'ils n'abandonnent point pour cela les courses à pied, de façon à ne point en perdre l'habitude et à ne point rompre

l'équilibre de leurs forces en ne pratiquant qu'un exercice unique ; un bon cycliste devrait toujours être un bon marcheur.

V. — HYDROTHÉRAPIE

Il faut distinguer les lotions et bains froids des lotions et bains chauds. Dans les bains froids rentrent les bains de mer, de rivière ou dans des bassins de natation ; il convient de s'y donner beaucoup de mouvement en nageant ou de toute autre manière. Ce bain a une action énergique pourvu qu'il soit de courte durée (cinq à huit minutes). On doit donc ne point rester longtemps dans l'eau, se sécher rapidement et prendre de l'exercice en plein air pendant une heure ou tout au moins jusqu'à ce qu'on se sente réchauffé au plus intime de son être.

Il faut en user de même avec le bain froid en baignoire (bain complet ou demi-bain, 30 à 32° centigrade). On s'y frictionne le corps avec les mains, on en sort au bout de dix minutes, on se sèche rapidement et l'on prend de l'exercice en plein air jusqu'à ce que l'on se trouve légèrement en sueur. Ces conditions sont les mêmes pour des personnes débilitées et vieilles, seulement la température doit être en ce cas de 30 à 32° centigrades, la durée du bain dix à quinze minutes.

Lorsque l'on prend un bain de mer ou de rivière on doit, avant d'entrer dans l'eau, se mouiller le front, la nuque et le creux de l'aisselle.

Trois règles générales s'imposent pour les bains de toutes sortes :

1° Ne pas les prendre aussitôt après le repas ; le meilleur moment est deux ou trois heures après ou une heure et demie avant de manger ;

2° Le corps doit avoir une chaleur modérée en entrant dans l'eau ; il ne faut s'y jeter ni lorsque l'on est essoufflé, ni lorsque l'on a trop froid (avec la chair de poule) ;

3° Il est nécessaire de faire, après le bain, une réaction qui réchauffe le corps jusque dans ses profondeurs.

Combien de fois faut-il prendre des bains et à qui les bains froids de baignoire, de mer ou de rivière peuvent-ils être utiles ?

Un corps vraiment sain n'a besoin ni de bains ni de lotions tous les jours. Lorsque tous les organes sont indemnes et en pleine possession de leurs forces propres, la peau est alors assez vigoureuse pour remplir toutes ses fonctions. Mais si notre habillement ou notre genre de vie exerce sur elle une action déprimante ou entrave son activité, alors le bain la fortifie en nous procurant un rafraîchissement nécessaire. Comme nous l'avons déjà dit, un corps sain n'a pas besoin d'un bain quotidien, et deux ou trois bains ou lotions par semaine seraient suffisants.

L'appareil le plus convenable pour les prendre est le bain de siège, le *tub* ou toute autre cuve basse.

Les personnes en bonne santé peuvent sans crainte prendre un bain de rivière, de mer ou tout autre bain froid, mais ces bains ne sauraient être profitables aux malades.

La peau d'un homme sain est complètement animée par la circulation du sang qui y entretient toujours une chaleur moyenne, de sorte que les influences extérieures du chaud et du froid ne sauraient provoquer rapidement une rupture dans l'équilibre de la température du corps. L'état d'un malade est tout différent. Chez lui les petits vaisseaux sanguins conduisant à la peau sont tou-

jours plus ou moins obstrués par les substances étrangères et privés de sang, particulièrement aux mains, aux bras, aux jambes et aux pieds tandis que l'intérieur du corps est rempli d'une chaleur souvent brûlante. Un bain froid de rivière ou de mer a dans ce cas pour effet de repousser le sang loin de la peau; lorsque l'on est sorti de l'eau les extrémités se refroidissent alors promptement, sans que la chaleur intérieure soit réellement diminuée. Lorsque le corps n'a plus de réaction normale, de tels bains ne peuvent que retarder la guérison au préjudice du malade.

Je ne veux recommander ici qu'une seule sorte de bain froid qui peut être utile à tous

Le Bain de Siège

pris à une température de 30 à 32° centigr. dans lequel on se plonge jusqu'au nombril laissant hors de l'eau les jambes et le haut du corps. On s'y frictionne le ventre de haut en bas avec les mains ou avec une éponge.

La durée du bain se mesure au sentiment de bien-être que l'on y éprouve, de cinq à huit minutes environ. Il ne faut point laisser arriver la sensation de refroidissement.

La salle de bain doit être chauffée de 20 à 22 degrés centigrade.

On peut très bien prendre deux bains de cette sorte par jour à la condition de faire suivre chaque bain d'un exercice physique (autant que possible en plein air) assez long pour provoquer un réchauffement complet.

Ces bains font, avec les bains de soleil et d'air, partie des traitements naturels qui constituent le plus grand

progrès dans la thérapeutique et qui, combinés avec le régime végétarien, sont appelés à relever la vigueur des générations humaines.

Les Bains chauds

Parmi eux on distingue les bains de baignoire et les bains de vapeur. Dans les premiers, de 37 à 40°, on peut rester de vingt à trente minutes pendant lesquelles il convient de se frotter le corps tout entier avec les mains.

Le baigneur trouve-t-il l'eau encore trop froide, il doit ajouter de l'eau chaude jusqu'à ce qu'une sensation d'agréable chaleur se fasse sentir. Avant de quitter le bain il faut se laver rapidement le corps avec de l'eau froide (22°) et après s'être habillé chaudement, faire de l'exercice en plein air. Parvient-on à transpirer et à garder une chaleur plus élevée dans tout le corps pendant au moins une heure, on aura obtenu tout le succès que l'on peut attendre du bain.

Il nous reste à parler encore des bains de vapeur.

La meilleure manière de les administrer parmi tous les procédés employés dans les établissements publics, consiste à se servir de la vapeur d'eau pour échauffer le corps.

Le point capital est d'arriver à provoquer une sueur abondante, Elle doit sortir de tous les pores de la peau ; ruisseler de la tête aussi bien que des pieds et de toutes les autres parties du corps.

Un bain de vapeur peut durer vingt minutes et même, dans certaines circonstances, jusqu'à quarante minutes. Il est excellent de le faire suivre d'un bain de siège

comme celui que nous avons décrit plus haut (de dix à quinze minutes suivant les cas).

Quelle doit être la fréquence des bains chauds et des bains de vapeur et à quelles personnes conviennent-ils ?

S'ils ne peuvent nuire à un individu vraiment sain, ils ne sont, d'autre part, jamais nécessaires.

En effet, la peau d'un organisme bien portant remplit spontanément ses fonctions sans avoir besoin d'y être excitée.

Il en résulte que c'est seulement au point de vue de la thérapeutique que ces bains ont de l'importance. Ils ne sont pas destinés à être employés quotidiennement, à l'inverse des bains de siège froids. C'est ce que met en lumière la pratique générale des pays où l'on emploie les bains de vapeur comme en Russie, ou les bains comme en Perse et au Japon dont la population tout entière les met en usage ; on s'en sert non pas tous les jours, mais périodiquement.

Il arrive parfois que l'on ne peut supporter ni les bains chauds ni les bains de vapeur ; cette intolérance est causée invariablement par le peu d'activité de la peau. En cas semblable *les lotions totales journalières avec du jus de citron étendu d'eau* sont d'un grand secours. Il convient de les prendre régulièrement tous les jours (de préférence le matin de bonne heure) et pendant quelques mois. L'eau doit être à une température de 22 à 34° centigrades, suivant l'âge et le tempérament ; le jus d'un demi citron suffit pour un litre d'eau, il faut étendre la lotion du cuir chevelu aux pieds, et la mener rapidement. On se frotte vivement le corps avec les mains et on s'essuie ; puis on a soin de faire une prompte réaction en se livrant à un exercice approprié autant que

possible en plein air. Pour les femmes, dont les cheveux sont très longs, il est tout indiqué de se laver la peau de la tête après les avoir dénoués.

La friction avec les mains excite la respiration (la bouche fermée) d'une manière extraordinaire et fait grand bien à la peau. Le jus de citron étendu développe l'élasticité de celle-ci et de plus le corps prend un bain d'air quotidien. L'effet de ces lotions est surprenant chez beaucoup de personnes; elles fortifient la peau, déterminent son activité d'une manière plus régulière et procurent par là un bien-être persistant. Les bains de siège décrits plus haut peuvent y être associés et être employés à une autre heure du jour. Il convient de ne point commencer ces traitements pendant l'hiver, mais d'attendre la saison chaude.

Ces bains peuvent servir de préparation aux bains d'air et de soleil que l'on entreprendra l'année suivante et qui sont, incontestablement, préférables aux bains chauds.

L'hygiène s'ajoute au souci de la propreté pour imposer le lavage et la friction quotidienne des pieds avant de se mettre au lit. C'est l'occasion de dire que la *marche nu-pieds* est un traitement bénin et fortifiant *pour le système nerveux* et chaque fois que l'on trouvera *pendant l'été*, le moyen de circuler ainsi à l'air libre, il faudra le saisir.

VI. — L'HABILLEMENT

On ne peut qualifier d'habillement convenable que celui qui joint à la commodité une porosité suffisante pour permettre d'un côté à l'air de pénétrer jusqu'à notre peau, de l'autre à ses exhalaisons de s'échapper librement au dehors. On fabrique, tant en Allemagne qu'en

France, des tissus possédant ces qualités. Il faut citer particulièrement *la toile de Schönherr et Cie, à Cologne,* et le *linge Kneipp* que l'on trouve à *Paris* dans les principaux dépôts.

Le *corset* paraissant indispensable à presque toutes les dames, il faut que l'hygiène s'en occupe. Aucune habitude n'est plus tyrannique que celle-là, elle condamne à une quantité de maux. De même que la chaussure pointue et trop étroite entrave la circulation du sang, déforme le pied, cause des œils-de-perdrix et des cors, de même le corset serre la poitrine et les côtes, empêche de respirer profondément, déplace les organes, engendre les digestions douloureuses, l'irritabilité et l'hystérie.

Comparez les hanches de la Vénus de Milo avec celles d'une femme portant le corset; quelle noblesse de proportions chez la première, quel triste contraste chez la seconde! Non, la nature ne produit point de tailles de guêpe; qu'on laisse de côté cette cotte de mailles et, si l'on ressent d'abord quelques inconvénients pour s'en déshabituer,la santé est bien meilleure lorsqu'on s'est affranchi de cette mode insensée.

On peut, pour faciliter la transition, employer les corsets de santé ou de repos, dont le busc très doux et les baleines souples n'exercent plus sur le corps une pression aussi nuisible.

La question de la *chaussure* est non moins importante. Les souliers étroits et pointus, de même que les bottines, contrarient la nature. Une chaussure hygiénique ne doit pas se faire sentir au pied, et il faut qu'on puisse marcher avec elle aussi aisément que nu-pieds. Le soulier pointu et étroit arrête la circulation du sang et engendre toute une série de conséquences fâcheuses, comme le froid

aux pieds, les troubles de la digestion et quelquefois de la respiration (*), sans parler des œils-de-perdrix.

Les bas doivent être tricotés suivant la forme du pied, au lieu d'avoir comme ceux que l'on fabrique maintenant la pointe au milieu ; celle-ci doit se trouver à l'endroit du gros doigt de pied.

Quant à la coiffure, l'expérience démontre que la calvitie est si fréquente chez les hommes et si rare au contraire chez les femmes, parce que la légèrete de la coiffure de celles-ci et leur habitude de rester tête nue favorisent la croissance des cheveux, tandis qu'ils souffrent d'être privés d'air. Circulez donc le plus possible tête nue et, si vous ne pouvez échapper à la nécessité de porter une coiffure, qu'elle soit du moins de nature à laisser passer l'air.

VII. — LE SOMMEIL

Un sommeil paisible d'une durée bien réglée est l'un des meilleurs moyens de fortifier le corps humain. Au contraire un sommeil agité ou trop court peut déterminer un affaiblissement de la nutrition, un amaigrissement et un dépérissement funestes. La voie la plus sûre pour arriver à un sommeil parfait est de s'habituer à une vie simple, en observant les prescriptions que nous avons déjà données et celles qui suivront.

L'homme qui, avant de s'accoutumer à les suivre, s'est

(*) Il faut remarquer que de tels symptômes ne peuvent se produire chez une personne réellement saine. Lorsqu'ils se manifestent, ils indiquent que le corps est fortement surchargé de substances étrangères.

abîmé l'organisme par un genre de vie (*) contraire à la nature et qui, par des excitations prolongées pendant des années, s'est affaibli le système nerveux et l'a rendu très sensible, ne peut assurément plus compter tirer de son changement un profit complet.

La première chose à faire, c'est d'exciter l'activité corporelle ; toutes les personnes condamnées à travailler assises ou n'ayant pas à produire d'effort physique suffisant, doivent, autant que possible, faire ensuite de l'exercice en plein air, de la gymnastique, scier ou fendre du bois, piocher la terre, etc.(**) Les exercices gymnastiques de Schreber sont particulièrement combinés pour entretenir l'activité de tous les membres du corps (***).

Il faut arranger ses repas de façon à prendre le dernier quelques heures avant de se coucher. L'habitude de manger rapidement, de même que l'usage de boissons excitantes (comme le café), nuisent beaucoup au sommeil.

(*) Déjà dans une conférence faite en 1810, HUFELAND s'exprimait ainsi sur le caractère anti-naturel et artificiel de la vie actuelle : « J'attire votre attention sur la sédentarité qui se généralise, sur l'abandon des bains et des soins de la peau, l'habillement contraire aux lois de l'hygiène, l'invention propre à notre époque de la mode qui nous force à changer continuellement notre costume, le changement des occupations du jour en travail nocturne et par suite le sommeil prolongé le matin, en sorte que bientôt on déjeunera à minuit, ou, selon une remarque originale, la haute société ne développe sa vie intellectuelle qu'au milieu de la nuit On en est arrivé à ce point que le moment destiné au repos le plus profond est devenu l'heure où l'activité d'une existence surmenée est la plus intense ».

(*) Le travail corporel reste toujours assurément le meilleur, même en raison des satisfactions morales qu'il procure.

(**) *Gymnastique de chambre*, par SCHREBER, Paris, Masson, 1890, 1 vol. in-8°, 132 pages.)

La chambre à coucher doit être claire, aérée et proprement tenue; l'air y pénêtrera non seulement le jour, mais encore la nuit. On ouvrira la fenêtre plus ou moins suivant la saison (*), ou, si la chambre à coucher communique avec une autre pièce pourvue d'une fenêtre, on pourra laisser arriver l'air par la porte de communication. Pourvu que l'on soit bien couvert dans son lit, on n'a à craindre aucun refroidissement. Si la chambre est froide, par exemple en raison de ce qu'elle serait exposée au Nord, il sera bon de la chauffer pendant les gelées pour les personnes sensibles; c'est dans ce cas surtout qu'il importe de laisser la porte ouverte pour que les gaz s'échappant des appareils de chauffage trouvent une issue (**). Il faut écarter de la chambre à coucher tout ce qui donne une forte odeur, comme le linge sale, les cuirs, les fleurs.

La composition du lit est d'une grande importance. Tandis que les personnes bien portantes trouvent avantage à s'étendre sur un matelas de crins de cheval, les gens nerveux en recevront peut-être une impression de froid trop forte et devront recourir à des matelas de laine ou d'étoupe. Ceux de varech, de foin ou de paille coûtent naturellement moins cher, mais ils tiennent moins chaud.

Les matelas à ressorts ne sont pas sans inconvénients, s'il faut en croire les dernières expériences; ils ne tiennent pas assez chaud et à la longue ils causent, en

(*) Cette aération est absolument nécessaire, car les gaz délétères produits par la respiration doivent être entraînés au dehors pour que l'on ne coure pas le risque de les aspirer de nouveau.

(**) Ces gaz ne s'échappent pas seulement du tuyau, mais encore des fentes du poële.

refroidissant toujours la même partie du corps, des troubles dans la circulation du sang et des rhumatismes (*).

Sur les matelas il faut étendre des draps de grosse toile qu'on doit laver fréquemment. Sous la tête on mettra un traversin rempli de laine, d'étoupe ou de matières analogues et dont l'enveloppe sera de toile.

Une ou deux couvertures de laine de la meilleure qualité suffiront largement suivant la saison, une courtepointe vaut encore mieux. Les couvertures de poils de chameau coûtent beaucoup plus cher mais sont excellentes.

On ne peut tolérer d'édredon que pour les personnes faibles dépourvues de chaleur naturelle, car il est mauvais d'être trop chaudement couvert (**).

Mais comme la position pas tout à fait horizontale laisse la partie inférieure du corps se refroidir plus vite que la partie supérieure, il est utile de se couvrir davantage des pieds jusqu'aux genoux.

Le corps doit être le plus possible étendu tout entier à plat; seule la tête sera relevée, et l'oreiller, au lieu de plumes, sera rempli de crins de cheval, de foin ou de paille. En se couchant sur le dos on prend la position la plus naturelle dans laquelle les intestins se trouvent le moins déplacés, ce qui importe beaucoup à la digestion. *Il est bon d'avoir la tête au nord ou au moins à l'ouest.*

(*) Un homme complètement sain ne devrait éprouver aucun trouble de la circulation même en couchant sur des matelas à ressorts. Malheureusement, les personnes qui jouissent d'une parfaite santé sont devenues très rares.

(**) Les édredons doivent être souvent battus et aérés en temps convenable dans un endroit à l'ombre.

Avant de se mettre au lit, on fera bien de se laver les pieds avec de l'eau qui ne soit pas trop froide (22°), puis, avant de les sécher il faudra frotter le cou de pied et la plante avec les mains pendant une minute; on agira de même pour les doigts et entre chacun d'eux, puis on s'essuiera les pieds en les frottant doucement.

On se couchera de bonne heure et on se lèvera de même. *Les deux ou trois heures qui précèdent minuit* sont *les plus favorables au repos,* tous les observateurs sont d'accord sur ce point; et, lorsqu'on les laisse passer sans en profiter, on ne peut trouver une compensation suffisante dans les heures qui suivent. L'activité physique et intellectuelle pendant la soirée s'exerce dans une espèce de surexcitation et affaiblit le système nerveux. Au contraire le sommeil commencé et terminé de bonne heure le fortifie. La période la plus propre à un sommeil réparateur commence de 2 à 3 heures avant minuit et dure jusqu'à 4 ou 5 heures après. Lorsqu'on ne peut dormir d'aussi bonne heure, on n'a, tout en continuant à le faire à l'heure accoutumée, qu'à se faire éveiller à 4 ou 5 heures du matin et à se lever aussitôt; au bout d'une semaine au plus, on pourra se coucher plus tôt et s'endormir.

Il est sans contredit plus avantageux de travailler le matin lorsque le corps est reposé que la nuit dans un état de surexcitation. Une promenade d'une heure à une heure et demie (même quand il fait mauvais) avant de se mettre au travail, active la circulation du sang et procure un grand bien-être. Le sommeil doit durer de six à huit heures. L'expérience a démontré qu'il est également nuisible de l'abréger au-dessous de six heures ou de le prolonger au-delà de huit heures. On connait la

sentence : sept heures suffisent au vieillard comme au jeune homme. Une fatigue excessive, une privation totale ou partielle de sommeil, un état de maladie ou d'affaiblissement peuvent entraîner des dérogations à cette règle. Les jeunes enfants ont également besoin de dormir plus longtemps.

VIII. — LA NATURE DE L'ALIMENTATION

La nourriture doit être indifférente; c'est-à-dire ne pas être irritante pour les organes de la digestion, comme elle l'est dans le régime appelé mixte, et ce d'autant plus que la viande y domine davantage. De nombreuses expériences poursuivies pendant des années ont démontré que le meilleur régime pour tous les âges et toutes les professions consiste dans une alimentation composée de fruits et de farineux ainsi que de lait, dans des proportions judicieuses. La préparation des aliments cuits est de la plus haute importance. Ils doivent avant tout être susceptibles d'une mastication suffisante, condition qui fait absolument défaut dans la cuisine usuelle qui tend à les rendre aussi mous que possible. J'ai déjà exposé dans le chapitre « De la digestion » qu'il était indispensable, pour qu'elle soit bonne, de manger lentement. Comment le faire lorsqu'on absorbe des légumes trop attendris par une cuisson excessive? Puisque la trituration et l'insalivation des aliments jouent un tel rôle (*), il ne faut jamais les cuire au point qu'ils

(*) Le professeur VIRCHOW dit à ce sujet dans un ouvrage sur les aliments : *Ueber Nahrungs und Genussmittel* (2me édition 1872. p. 11) : « Bien des gens croient qu'une substance est indigeste parce qu'elle leur a pesé sur l'estomac. Mais cette observation n'est pas toujours juste. Cette pesanteur doit souvent être attribuée à une

n'offrent plus une fermeté suffisante. Lorsqu'elle leur manque il faut les manger avec du pain qui permette de les mâcher convenablement.

L'habitude de manger d'une manière défectueuse est très nuisible à d'autres points de vue encore. En mangeant trop chaud on s'abîme les dents, le gosier (*) et l'estomac; il faut laisser refroidir les plats lorsqu'ils arrivent bouillants sur la table (**).

On doit prendre l'habitude de ne faire que trois repas par jour : le petit déjeuner, le grand déjeuner et le souper; ainsi chaque repas aura le temps d'être digéré.

Il faut renoncer aux épices qui irritent les organes de la digestion et dont l'usage continu émousse le goût (***).

---

trituration insuffisante. Des morceaux trop gros n'ont pu être atteints par les sucs gastriques jusque dans leur intérieur et ils ont traversé l'estomac sans être digérés. La durée et la perfection de la mastication exigée pour mélanger intimement toutes les parties d'amidon avec la salive, sont la meilleure garantie d'une bonne digestion des substances farineuses ».

(*) De là tant de maladies de la gorge qui proviennent de ce que l'on mange trop chaud.

(**) Les hygiénistes sont unanimes pour déclarer combien il est nuisible de manger vite. Le docteur américain H. Gibbons écrit : « Une mastication insuffisante entraîne beaucoup d'inconvénients et elle est la cause de nombreuses maladies. *L'estomac n'a pas de dents* et ne peut achever le travail omis, *il ne peut que digérer* ».

(***) Au sujet de l'état de surexcitation habituelle de la plupart des hommes à notre époque, on peut lire dans la conférence déjà citée de Hufeland : « J'entends par là l'habitude de recourir dès l'enfance aux substances excitantes pour le système nerveux, ce qui engendre trois espèces d'inconvénients : d'entretenir dans une tension anti-naturelle, de déterminer à la longue un épuisement et une surexcitation, enfin de provoquer le besoin de recourir sans cesse à de nouvelles excitations. C'est là l'une des principales différences entre le monde ancien et le monde moderne. Pensez au

Sous ce rapport on doit se méfier même des substances qui passent pour inoffensives comme le carvi, l'anis et même l'écorce d'orange ou de citron ; elles contiennent toutes de l'huile nuisible pour l'organisme, comme le prouvent les observations faites sur les personnes dont les organes digestifs sont malades.

Ceux qui adoptent le végétarisme croient, surtout au commencement, devoir remplacer la viande qu'ils ont abandonnée par les œufs, sous l'influence de ce préjugé que les matières azotées jouent le rôle principal dans l'alimentation, tandis qu'il est maintenant prouvé qu'une nourriture moins riche en albuminoïdes est plus facile à supporter. Cependant celui qui tient à une nourriture très azotée n'est pas obligé de recourir aux œufs; bien des végétaux peuvent la lui fournir : le froment, le riz, le sarrazin, le gruau d'avoine ou d'orge. Non seulement ils sont plus faciles à digérer que les œufs, mais ils contiennent environ trois fois autant de substance nutritive, sans avoir les propriétés irritantes des œufs.

Régime à suivre dans des cas particuliers

Si la richesse du règne végétal assure à chacun toute facilité de satisfaire son goût, confondant ainsi l'erreur de ceux qui, ne la connaissant pas, accusent les végétariens d'imposer à tout le monde un régime uniforme, son immense variété permet aux organes digestifs, atteints de maladies chroniques ou de fatigues pas-

---

tabac, au thé, au café, à toutes les épices que l'on ne connaissait point aux âges passés. Combien d'hommes ne vivent plus aujourd'hui par le libre fonctionnement de leur organisme, mais uniquement par des moyens de se surexciter qui leur donnent une vie artificielle ».

sagères, de trouver des aliments dont la qualité et les propriétés s'adaptent à leur état.

Il est naturellement impossible de poser des règles fixes pour un choix qui doit être étudié dans chaque cas particulier; toutefois, certaines indications ont une opportunité générale et pourront guider les malades dans les expériences qui seules les éclaireront définitivement, si elles sont conduites judicieusement. Outre les principes déjà exposés à ce sujet en différents passages de ce livre et spécialement dans l'*Art de manger,* rappelons encore que la quantité de la nourriture absorbée exerce sur sa digestion une influence décisive. Une pomme crue est le plus léger des aliments; tel pourtant ne pourra la digérer s'il la mange tout entière, et y verra la justification des défenses trop souvent portées par des médecins contre les crudités, qui en aurait tiré, au contraire, grand profit, s'il n'en avait consommé que la moitié et surtout s'il ne l'avait ajoutée à un déjeuner déjà trop copieux.

L'habitude joue également un certain rôle en cette matière, et il est bon, quand on revient au régime naturel, de procéder par degrés; pour suivre l'exemple précédent, commencez par un quart de pomme pendant quelques jours, puis dans la période suivante vous en prendrez une moitié, enfin, vous arriverez à la supporter tout entière.

Nous allons énumérer les aliments les plus légers, en commençant toujours dans l'ordre des substances, de leurs espèces et de leurs préparations, par celles qui sont les plus faciles à digérer.

Fruits crus, pommes (d'espèces douces), raisins, oranges douces, fraises en petite quantité, figues fraiches.

Fruits cuits que certains estomacs préfèreront même aux fruits crus. N'y ajoutez point d'assaisonnements et mettez-y le moins possible de sucre.

Céréales non blutées, particulièrement du pain complet bien mâché et en petite quantité, gruau d'avoine, riz, gruau de sarrazin, millet, maïs, froment, orge, cuits à l'eau, très épais et consommés avec des fruits cuits ou les légumes verts les plus légers, ensuite cuits avec moitié eau, moitié lait, enfin cuits au beurre. On augmente beaucoup leur digestibilité en les faisant griller préalablement, ce qui a pour effet de transformer déjà une partie de leur amidon en dextrine.

Lait non bouilli pris en petite quantité, avec du pain complet, surtout quand il sort du pis de la vache. Il neutralise l'hyperacidité gastrique, il est bon pour les nerveux.

Pommes de terre (nouvelles surtout) au naturel, mangées seules, puis avec un peu de lait ou de crême. Elles ne pèsent alors que sur les estomacs atteints de dyspepsie acide.

Salades, principalement la laitue, assaisonnées au citron.

Certains légumes verts : épinards, salsifis, citrouille, arroche, crosnes du Japon, céleri-rave, raves, cardons, carottes (nouvelles surtout), petits pois, haricots verts, asperges, oignons *étuvés*, concombres *braisés*, chou rose et chou de Savoie en *salade*.

Fromage blanc, puis les autres fromages frais comme le Suisse, le Neufchâtel.

Marrons, surtout grillés, et bien mâchés.

Quant aux légumineuses, elles doivent être laissées de côté par les plus malades et n'être employées par les

estomacs délicats, qu'en petite quantité, à intervalles éloignés, après avoir été grillées s'il est possible, ou tout au moins trempées douze heures et cuites de trois à quatre heures, puis réduites en purée pour les débarrasser de leurs enveloppes, enfin mangées avec des pommes de terre, du riz ou des corps gras. Les lentilles seront plus facilement digérées que les pois, et les pois cassés que les haricots.

L'œuf est toujours un aliment condensé dont il faut user modérément, à l'état cru de préférence, puis, si on le fait cuire, à la coque. Plus il est cuit, plus il devient lourd. (Excepté quand il est mangé lentement et avec du pain complet.)

Les corps gras, beurre et graisse, sont souvent d'une digestion laborieuse pour l'estomac, le foie et l'intestin; aussi faut-il se défier des légumes spongieux qui en absorbent une grande quantité pour leur préparation; mieux vaut les manger avec du lait ou de la crême.

L'huile à petite dose est recommandée aux nerveux, elle facilite les échanges organiques; c'est un aliment respiratoire, favorable aux phtisiques.

Les choux vont mal à certaines personnes, toutefois avec des précautions on peut en diminuer les inconvénients.

L'oignon roussi est funeste aux estomacs affaiblis. La betterave leur est déconseillée; le raifort et le radis ne conviennent point à ceux qui s'irritent facilement.

Les légumes acides comme l'oseille, les fruits acides tels que les groseilles vertes, certaines prunes, cerises et pommes, les fruits huileux, noix, amandes, noisettes, demandent une grande circonspection dans leur emploi.

Il en est de même pour le sucre dont on célèbre depuis

quelque temps avec raison la valeur comme source d'énergie, mais en oubliant trop que les organes digestifs sont incapables d'en utiliser une forte dose; trois morceaux ordinaires de sucre cassé suffisent à un adulte bien portant. En petite quantité, il est bon contre les flatulences, il revivifie l'intestin et favorise les selles. Mais les valétudinaires et surtout les pléthoriques devront en user prudemment, de même ceux dont les voies digestives ne sont pas en parfait état; ils feront bien de s'abstenir des pâtisseries dans lesquelles il en entre beaucoup, d'autant plus qu'une forte proportion de beurre les leur rend déjà dangereuses; ils se priveront surtout de celles pour lesquelles on emploie du levain et de la poudre à lever. C'est en raison de leur teneur en sucre assez concentrée que les fruits secs présentent également des inconvénients, surtout pour les tempéraments bilieux; il est préférable de leur restituer l'eau qu'ils ont perdue, en les faisant étuver ou tremper. Les dattes ne pouvant être traitées de la sorte, restent toujours mauvaises pour le foie; elles contiennent près des deux tiers de leur poids en sucre. On doit donc s'en abstenir quand on prend peu d'exercice.

Les fromages secs et les fromages salés sont lourds.

Parmi les ennuis les plus graves que provoquent les troubles de la digestion, il faut ranger la production exagérée des gaz. On en accuse spécialement les haricots, les choux; c'est à bon droit quand on ne suit pas pour leur préparation les conseils que nous avons donnés. L'oignon roussi, le seigle et par conséquent le pain Kneipp qui en contient un tiers peuvent également les occasionner. Certains s'en prennent avec moins de justice aux pommes de terre, à la dent de lion. L'usage des

céréales et légumineuses grillées est un des meilleurs moyens préventifs contre cette incommodité.

Il ne sera pas inutile, en terminant, d'énumérer les propriétés particulières attribuées à quelques légumes et à différents fruits en les classant sous le nom des maladies où elles ont un effet salutaire.

Albuminurie : Ananas, raisins, laitue et laitage.

Anémie : Gruau d'avoine, lentilles, maïs, riz, lait, fruits et légumes verts (épinards!), salades, chou-rose, petit-lait.

Bile, affections bilieuses : Jus de citron, raisins, poires, pommes douces.

Cancer : Figues, jus de groseilles, tomate, laitue, raisins, noix.

Cœur (maladies du) : Asperges, salades, raisins, petit-lait.

Constipation : Prunes, cerises, caroube, mûres *en grande quantité* (sinon elles produisent un effet contraire), grosses noix du Brésil, cardons, rhubarbe, sucre de canne à petite dose, petit-lait.

Corpulence : Raisins, laitue, oranges douces.

Démangeaisons : Raisins.

Diabète : Noix, raisins, petit-lait, groseilles, laitue au jus de citron.

Diarrhée : Coing, citron, corme, sorbe, alize, nèfle, mûres *en petite quantité*, myrtilles, cardons, raiponce, riz grillé.

Échauffement : Eau d'orge, eau de citron.

Estomac (maladies d') : Laitue, chicorée, pissenlit, cerfeuil, cresson, chou-rose en salade, abricots et pommes séchées, ananas, cassis, miel qui adoucit et nourrit sans fatiguer, un peu de jus de canne qui après le repas stimule la paresse de l'estomac, pain complet grillé.

Fièvre : Groseilles, pastèques, fraises et framboises, salades, eau de citron.

Foie (maladie du), jaunisse : Carottes, citrons, raisins, salsifis, asperges.

Gaz : Sucre de canne à petite dose.

Gorge (maladies de la) : Ananas, citrons, pommes douces, petit-lait.

Goutte : Légumes doux, verts et juteux, épinards, carottes, verdures printanières dont les sels de potasse ont une action sur l'acide lithique et dissolvent les principes goutteux, fruits doux, fraises, pommes à cause de la potasse qu'elle contiennent, laitue.

Gravelle : Fraises, citrons, poires, raisins, groseilles, oranges douces.

Infections microbiennes : Ail, petit-lait, pain complet grillé, pommes, groseilles.

Insomnies : Laitues, salades de blé, houblon (utilisé en inhalation de ses vapeurs), petit-lait.

Lombago : Légumes verts et juteux, verdures printanières, pommes, noix, petit-lait.

Mal de Bright : Raisins, groseillles, noix.

Maladies des femmes : Ananas, laitue, raisins, groseilles, abricots, pêches.

Morsures de serpents : Ail.

Nerfs (maladies des) : Légumes verts et juteux, verdures printanières, prunes, citrons, salades, petit-lait.

Peau (maladies de la) : Citrons, raisins, pêches, pommes douces.

Pertes de sang : Jus de citron (allié à des fomentations le plus chaudes possible).

Poitrine (maladies de) : Figues, jujubes, huile fraîche,

gruau d'avoine (contre les inflammations), laitue, petit-lait, raisins.

Rhumatisme : Légumes verts et juteux, verdures printanières, citron.

Rhumes : Jus de raifort ou de radis mêlé au sucre de canne à cause de l'iode contenu dans ce légume, figues, raisins.

Sang (maladies du) : Légumes tendres et salés, cresson, pissenlit, oignon, petit-lait.

Scorbut : Céleri, tomates, oseille, igname, citrons, raisins, tous les fruits (crus ou cuits).

Spasmes : Mâches, laitue, tous les fruits.

Syphilis : Figues, raisins, laitue, pommes douces.

Urticaire : Soupe aux orties, fraises, framboises, groseilles, pommes.

Vers : Citrons, pourpier, ail, carottes, noyaux de citrouille.

Voies urinaires (maladies des) : Oignon (diurétique), asperges, céleri, carottes, radis, raifort, persil, myrtilles, cassis, queue et feuilles de cerise en infusion, petit-lait.

Régime des travailleurs intellectuels

Le travail intellectuel mettant surtout en action le cerveau, exige naturellement une alimentation riche en phosphore. Un préjugé assez répandu conduit beaucoup de gens à le chercher dans le poisson, mais, comme il présente par la rapidité de sa décomposition et les propriétés toxiques de beaucoup d'espèces, plus de dangers encore que les autres viandes, il doit être plus sévèrement banni de la table du végétarien que la chair des animaux vivant sur terre.

Il n'y a pas à le regretter, car la quantité de phosphate

qu'il contient est bien inférieure à celle que nous offrent nombre de substances végétales. Tandis que le poisson n'en possède qu'un demi p. c. comme le porc, aliment d'origine animale terrienne le plus riche en cette matière, voici les ressources abondantes du régime végétarien (*).

ACIDE PHOSPHORIQUE CONTENU DANS 100 PARTIES

Fèves de cacao . .	1.34	Riz	0.54
Lentilles	1.10	Millet	0.36
Pois.	0.92	Choux-raves	0.25
Noix	0.88	Choux de Savoie.	0.24
Orge	0.88	Epinards	0.21
Fèves	0.87	Poireau	0.20
Seigle	0.86	Choux fleurs . . .	0.16
Avoine	0.77	Pommes de terre .	0.16
Maïs	0.68	Topinambour . . .	0.16

Poisson . . . 0.49 *moyenne pour 45 espèces de poissons.*

Porc	0.50
Veau	0.45
From maigre. .	0.45
Mouton.	0.44
Volaille.	0.40
Bœuf gras . . .	0.35

Une bonne portion (100 grammes) de lentilles, de fèves ou de pois équivaut donc à un plat de poisson copieux (200 grammes sans arêtes ni déchets).

Il suffit d'autre part de manger une modeste portion (de 50 à 60 grammes) de froment, d'avoine ou de maïs non égrugés avec 100 grammes de pain complet pour

(*) Ces analyses sont tirées de Konig et de Wolff sauf celles de la viande et du fromage empruntées au chevalier Mussa.

obtenir autant d'acide phosphorique que dans une part de poisson mangée avec du pain blanc. En effet le pain complet renfermant un tiers d'eau, contient 0.57 p. c. d'acide phosphorique tandis que le pain de forme blutée en conserve à peine le quart.

Une personne sédentaire qui se contente de 300 gr. de pain complet par jour en gagne donc plus, grâce à ce pain seulement, même en consommant d'autres aliments peu phosphatés, que celui qui s'astreindrait à manger quotidiennement un plat de poisson.

Quant à la viande, une tranche de bœuf ou de gigot de 100 grammes, qui constitue déjà une belle portion, n'est pas plus avantageuse au point de vue qui nous occupe qu'une ration ordinaire de pommes de terre (300 grammes) ou de chou de Savoie (200 grammes) ou même d'épinards (200 grammes).

Enfin il ne faut pas oublier que la vie sédentaire ordinairement imposée par le labeur intellectuel n'est pas favorable à la régularité des fonctions intestinales et qu'il est nécessaire d'en combattre les pernicieux effets par les légumes verts et les fruits rafraîchissants. Les petits pois possédant à la fois la richesse en phosphore des légumineuses la fraîcheur et la digestibilité des légumes verts, sont très précieux en ce cas.

Le pain complet achèvera de rétablir l'équilibre des exonérations.

Transition au végétarisme

Enfin la *transition du régime mixte au végétarisme* entraîne souvent l'apparition de deux symptômes dont il est bon de donner l'explication.

Il arrive fréquemment peu de temps après le change-

ment de régime un *amaigrissement* plus ou moins considérable et une *déperdition de poids* qui inquiètent pour l'avenir le novice inexpérimenté ou mal conseillé et le découragent.

L'homme est soumis aux mêmes lois que tous les êtres vivants ; de même que les plantes n'empruntent au sol que les substances dont elles ont besoin pour pousser, de même les organes du corps humain savent puiser dans les aliments ce qui lui est utile ; ils rejettent et éliminent tout le reste comme une matière étrangère qui ne peut qu'entraver leur activité. Cette élimination absorbe une partie de la force vitale des organes dont elle est la fonction ; cette force vitale vient-elle à être diminuée par suite d'excitations continuelles au moyen des épices, du tabac, des boissons spiritueuses, des drogues ou d'une alimentation non conforme à la nature, alors l'expulsion des molécules inutiles se fait mal et dès qu'elles ne peuvent être rejetées du corps, elles y forment des dépôts.

C'est l'élimination de ces dépôts qui se produit à la suite du changement de régime. Dès que le corps ne reçoit plus, grâce à une nourriture végétale pure et rafraîchissante, que des éléments utilisables, sa force vitale reçoit une impulsion qui lui permet de se débarrasser peu à peu des matières superflues ; ce qui se manifeste par un amaigrissement. Et la preuve qu'en effet ce sont bien des éléments nuisibles qui s'en vont, nous est fournie par la sensation d'allégement que la plupart de ceux qui changent de régime, éprouvent au cours de cette élimination.

La sensation d'affaiblissement que l'on ressent souvent pendant la période de transition inquiète encore davantage. Elle, non plus, ne se montre *pas chez tous*, mais

chacun doit être averti qu'il peut la ressentir. Elle provient uniquement de la *cessation de l'état d'excitation* prolongée du système nerveux, cessation qui entraîne une dépression de ce dernier. Tant que l'excitation *opère*, elle *empêche d'éprouver la fatigue*, mais quand elle *cesse*, *l'affaiblissement et la détente paraissent*. C'est alors que le *véritable* état des forces se montre réellement et que l'on peut voir à quel point l'organisme est attaqué et épuisé.

Un exemple : privez un *buveur habituel* d'eau-de-vie de sa bouteille d'alcool et vous lui enlevez son soutien. Il veut travailler, et voici que l'outil tombe de sa main tremblante. Il ne recouvre la force de terminer son travail qu'après avoir bu un verre de son infernale boisson. Il croit s'être fortifié, mais c'est là une pure illusion. De même celui qui est habitué à manger de la viande peut, après l'avoir délaissée, éprouver la même faiblesse, car *la viande excite les organes digestifs, d'une façon antinaturelle, et les épices, le thé, le café, la bière et le vin ont le même effet*. Tous ces excitants viennent-ils à être supprimés, le sujet éprouve un abattement, ses forces semblent avoir disparu, il se sent défaillir. Cet état dure au plus huit jours chez quelques-uns, beaucoup le voient durer des semaines. C'est une épreuve dont on est bientôt récompensé. Le système nerveux se relève et avec de nouvelles forces, il ressent un bien-être dont la persistance est d'autant plus assurée que l'on observe avec plus de fidélité les autres règles de l'hygiène.

IX. — LES FONCTIONS INTESTINALES

Après l'absorption et l'utilisation de la nourriture, il n'est rien de plus important pour le corps humain que l'évacuation des résidus inutilisables. L'homme sain ne

s'aperçoit même pas de l'accomplissement de cette fonction ; il n'en est pas ainsi pour le malade. La simple réflexion nous démontre, ce que confirme d'ailleurs l'expérience, que les selles doivent être quotidiennes et se produire avec facilité. S'il en est autrement, c'est que la digestion est défectueuse.

Les causes de la constipation peuvent être multiples; d'abord la surcharge héréditaire, puis l'intempérance, le manque d'exercice corporel, l'usage de boissons ou d'aliments trop chauds, la privation de sommeil, la négligence dans les soins de la peau, le surmenage moral, *le défaut de mastication suffisante*, une *nourriture mal composée* flattant surtout le goût (*). Ces deux dernières causes ne sont pas assez prises en considération, à la différence des précédentes et pourtant elles ont un effet des plus graves. Les personnes atteintes *d'hémorroïdes* et toutes celles qui souffrent *de troubles digestifs* doivent apporter *la plus grande attention sur ces points*. Indiquons comme remèdes :

L'observation d'une stricte tempérance.

Un régime bien réglé.

Une mastication lente (prendre du pain de la veille et consacrer à chaque bouchée de 90 à 100 mouvements de la mâchoire — pour les substances molles et le pain frais de 60 à 70 mouvements) (**).

Un jeûne de temps en temps (*quand on ne sent pas la faim*).

L'exercice physique violent *en plein air autant que possible.*

(*) Il s'agit là d'un goût perverti

(**) Les aliments trop tendres pour être bien mâchés doivent être mangés avec du pain ou du petit pain.

Une friction ou un massage du ventre, le matin avant de se lever, pendant 15 minutes.

Les soins de la peau.

Les *bains de siège*.

Le *traitement magnétique* (*).

L'absorption d'une grande quantité d'eau fraiche en été, d'eau chaude (43° Centigrade) dans la saison des frimas, lorsque *l'estomac* est *vide* par exemple, le matin de bonne heure et quand on ne fait que trois repas par jour. Il faut boire le matin environ 1 heure avant le déjeûner de trois à quatre verres, puis prendre encore trois autres verres 3/4 d'heure avant le repas de midi. Il n'est pas à conseiller de boire avant le souper parce que le repos de la nuit pourrait en être troublé. Lorsque la digestion est défectueuse, les organes internes se trouvent en proie à *une inflammation intérieure qui dessèche les sucs gastriques nécessaires à la digestion et ils sont perdus pour elle*. Arrive-t-on à rafraîchir les organes digestifs et particulièrement les intestins, la sécrétion des mucosités et des sucs gastriques s'améliore et la digestion se rétablit. On obtient ce rafraîchissement en partie par les bains de siège décrits plus haut, en partie par une alimentation rafraîchissante (comme la salade verte et le fruit cru) et en buvant une grande quantité d'eau pure qui produit un double résultat, d'abord elle rafraîchit puis elle dissout ; ce flot nettoie tous les vaisseaux du corps et

(*) Le magnétisme doit à bon droit être appelé une thérapeutique de famille. Chaque homme possède plus ou moins la force magnétique. Celui qui veut l'employer pour le bien des siens, doit à l'avance apprendre à s'en servir. Il s'instruira à ce sujet en lisant l'ouvrage de Kramer : *Der Heilmagnetismus. Le Magnétisme thérapeutique* (50 pfennigs chez Besser à Leipzig).

entraîne au dehors beaucoup de substances étrangères.

Souvent ce sont des *vers* de diverses espèces qui occasionnent des irritations violentes et entravent la transformation des aliments. Dès que l'on remarque leur présence, il faut essayer des remèdes suivants qui ont fait souvent leurs preuves. Il faut hacher ou écraser des *graines de citrouille*, les faire cuire dans du lait et boire ce liquide quand il est refroidi ; manger des *carottes râclées ou râpées*, ou des *oignons hachés fin* ou *râpés* avec du pain beurré ; prendre des lavements de lait dans lequel on a fait cuire *de l'ail*. *Le ver solitaire* disparaît même souvent par la seule adoption d'un régime végétarien strict.

Les moyens suivants ont rendu aussi de grands services contre la constipation : De *petits lavements à l'huile* pris le soir ou même seulement l'introduction d'une *goutte d'huile* dans le gros intestin. L'huile adoucit la souffrance, tempère l'inflammation et lubréfie l'intestin.

L'application des compresses sur le ventre le soir avant d'aller au lit. Pour cela, il faut prendre une serviette grossière ou tout autre linge grossier assez long pour faire une fois et demie le tour du corps, et une bande de flanelle aussi épaisse que possible, sans quoi on ne parvient pas à se réchauffer convenablement. On trempe le linge dans une eau à la température de 22 à 35° Réaumur (la plus haute pour les personnes faibles, les enfants, les vieillards) ; on le tord sans sécher trop, on le place rapidement sur le ventre, on met par-dessus une serviette de toile sèche puis la couverture de laine qui doit la dépasser par le haut et par le bas. On fixe cette dernière avec trois épingles doubles piquées dans la longueur, puis on rabat la chemise sur

le tout. On se couche ensuite, et le lendemain, après avoir enlevé la compresse, on frictionne la place où elle était avec la main ou avec une serviette sèche et douce. Il faut faire tremper ensuite le linge de la compresse pendant quelques heures, le suspendre, le faire sécher et, quand il sert souvent, le faire bouillir et lessiver une ou deux fois par semaine.

Quant au régime, il faut agir avec prudence dans son choix, se contenter en général de trois repas; cependant lorsque l'estomac est trop affaibli, on peut manger plus souvent mais très peu à la fois. Sauf de rares exceptions on se trouve bien en cas de constipation :

1° De *légumes légers* et bien faciles à mâcher comme les asperges, les choux-fleurs ou brocolis, les petits pois, les haricots verts, les céleris, les salsifis, les concombres braisés, la citrouille braisée, les choux de Bruxelles,

2° De salades vertes préparées crues, de préférence de laitue, cresson de fontaine, oseille tendre, feuilles de moutarde, d'asperges ;

3° De fruits crus ou étuvés;

4° De concombres conservés préparés en salade, de choucroute crue à condition de bien mâcher, d'oignons crus hachés fins ou rapés avec du pain beurré;

5° De *lait caillé,* de *fromage blanc* mais avant tout de lait battu.

Peu de pain et de substances farineuses.

Conclusion

Tous les chemins mènent à Rome, dit-on, il y a aussi bien des voies pour arriver au végétarisme. Les uns l'adoptent par raison de santé, les autres par sentiment, quelques-uns par économie ou par une répulsion naturelle contre la viande. C'est leur devoir de faire ensuite tous leurs efforts pour le répandre et en assurer les bienfaits aux autres. Il vient de se fonder en France une société végétarienne (*) comme on en rencontre en Allemagne et en Angleterre. Le nombre de végétariens y grandit en effet peu à peu. En Belgique il y a la *Société végétarienne belge.* Ces deux sociétés publient en commun une revue bi-mensuelle : *La Réforme alimentaire*, dont l'abonnement coûte 3 francs par an et qui contient d'excellents articles sur les principes scientifiques et sur la pratique du végétarisme.

Comme ouvrages spéciaux sur la matière, le Docteur Bonnejoy a publié : *Le Végétarisme et le Régime végétarien rationnel*, précédé d'une introduction par le Docteur

---

La *Société végétarienne de France* a son siège à Paris, et son secrétaire, M. Troussel, a ses bureaux, 75, boulevard de Strasbourg.

Dujardin-Beaumetz, Paris, Baillière, 1891, in-12, 344 pages, 5 francs; — *Principes d'alimentation rationnelle et de cuisine végétarienne*, 2e édition, Paris, Berthier, 1896, in-12, 269 pages, 4 francs (*).

M. Tanneguy du Vogan a fait paraître un excellent résumé des fondements du végétarisme, sous le titre de : *La Vie à bon marché,* Paris, Plon, 1885, in-12, 2 fr. dont la doctrine a été résumée dans deux opuscules bien appropriés à la propagande : *Le moyen de vivre bien pour dix sous par jour,* Paris, Dentu, in-12, 1 franc; — *Un moyen de vivre avec 100 pour 100 d'économie*, Paris, Roy, 30 cent.

Il existe aussi une traduction en français de l'ouvrage du Docteur Lahmann intitulé : *Dysémie.*

Le docteur Dock, a fait paraître en français *Le Végétarisme.* Conférence faite à Paris, lors de l'Exposition universelle de 1878; *la Médecine naturelle ou Physiatrie.* Conférence faite à la Société d'hygiène de Lausanne; *Hygiène de la Peine*, idem; *Travail et Santé,* idem.

(S'adresser à l'auteur, Dr Dock, Untere Waid, près Saint-Gall, Suisse).

Enfin, une Société belge a édité toute une série de tracts et de brochures très intéressantes :

Grand Tableau colorié de la Société Végétarienne, par M. A. Duncan, chimiste, avec notes en 4 langues pour l'usage des écoles, des familles et des sociétés de tempérance, 1 m. sur 70 cent. beau papier.

Au moyen des couleurs et des diagrammes de ce tableau on enseigne, même aux illettrés, la valeur alimentaire des mets à choisir ou à citer, et le professeur,

---

(*) Tous les livres concernant le végétarisme se trouvent chez l'éditeur Georges Balat, à Bruxelles.

sans aucune recherche, peut indiquer la composition chimique des aliments, comparée à leur valeur vénale, ce tableau est en usage dans les écoles de Londres, il a été exposé à Chicago, fr. 2.00, franco fr. 2.10 ;

Ecoles ménagères dominicales, 4 cahiers de leçons de nettoyage et de cuisine avec recettes très précises, appropriées aux tableaux, par J. C. Van Obbergen, fr. 2.50, franco fr. 2.60 ;

Lettre de sir Dudley Campbell sur la Réforme alimentaire, 30 cent. franco 35 cent. ;

La cuisine de Tempérance, par M. Josiah Oldfield, collection des meilleures recettes, classées d'après les occupations, 60 cent., franco 65 cent. ;

Petit catéchisme de Tempérance et de Réforme alimentaire, avec diagrammes, tableau colorié, statistique de l'alcoolisme, recettes d'excellentes boissons de tempérance ; menus et recettes de dîners de tempérance, de 5 à 27 cent. et lettres du Cardinal Manning et du Docteur Jh. Barlow, sur l'alcoolisme, 12 exempl. pour fr. 2.00, franco fr. 2.25, 1 exemplaire, fr. 0.32, franco ;

Quoi manger, par Philippe Daryl, 10 cent., 25 exemp. franco pour fr. 2.25 ;

Régime d'hiver, par M. C. W. Foward, 5 centimes ;

Le pain, par Miss May Yates, avec recettes, (8 pages in 8°), 5 centimes ;

Comment on vit bien avec 60 centimes par jour, par le docteur Nicholls, fr. 1.85 le cent, franco 1 exemp. 5 cent. ;

Les Fruits et la Tempérance, par le Docteur Bridge, fr. 1.85 le cent, franco 2 exemplaires, 5 centimes ;

La chimie des Aliments, (8 pages in-4°) avec tableaux, diagrammes et textes des Pères de l'Eglise sur la réforme alimentaire, franco fr. 3.50 le cent, 1 exemp. 5 cent. ;

Diagramme du pain de froment pur, 500 exemplaires franco in-fol. (idem franco en flamand), fr. 2.00;

Les trois tempérances, par M. Raoux, franco fr. 1.25;

Le pain naturel, par le Docteur Goyard, de Paris, franco 55 centimes;

Statuts de l'Union universelle des Dames chrétiennes pour la Tempérance, 10 centimes;

Alimentation et Alcoolisme, conférence donnée par Miss Yates, 10 cent., 5 francs le cent en flamand et en français.

Enfin on peut recommander :

Favrichon, J. — *L'hygiène alimentaire* (Paris, Lethielleux, 1897, in-12, 463 pages).

L'auteur, sans adopter exclusivement le régime végétarien, le préconise comme un moyen thérapeutique des plus puissants dans la plupart des maladies.

LE VÉGÉTARIEN HORS DE CHEZ LUI

Examinons un peu maintenant la situation d'un végétarien en voyage? Diffère-t-elle de celle des autres voyageurs ? Assurément, car lorsque l'on aime l'air pur, au lieu de s'installer dans n'importe quel compartiment de chemin de fer, on cherche de suite celui qui ne porte pas l'écriteau : Fumeurs. Une fois en route, le végétarien est-il affranchi de tout souci ? Oui, s'il a pris la précaution de se munir de pain et de fruits. C'est en vain qu'aux arrêts on viendra lui offrir des victuailles ou des boissons, le sandwich ou le verre de bière ne le tenteront nullement. Parfois on trouve, dans les buffets des gares des cerises ou des raisins, en hiver des oranges. Y a-t-il rien de plus agréable, par une chaleur

étouffante, que de prendre en route du lait froid? Il est une ressource précieuse quand on n'a pas de fruits à sa disposition.

Dans les hôtels, le végétarien n'est pas plus embarrassé. Il lui suffit de commander aussitôt son arrivée ce qu'il veut ; le matin du lait ou du cacao avec du pain et du beurre, à midi, des légumes préparés au beurre avec des pommes de terre, du macaroni, des nouilles ou du riz au beurre, là-dessus de la salade et des fruits de saison. A la rigueur, s'il se contente des petits pois, des haricots verts ou des artichauts qui figurent dans tous les menus de table d'hôte, et en y ajoutant des œufs qui ne sauraient manquer nulle part, il peut composer son repas au dernier moment. L'important est de ne pas craindre de commander franchement ce que l'on désire. En Allemagne et en Angleterre, beaucoup de villes possèdent d'excellents restaurants végétariens qui offrent toutes les ressources voulues.

En société, il est parfois gênant de ne pas faire comme les autres. Aussi ne serai-je pas assez intolérant pour interdire de prendre une tasse de café ou un verre de vin lorsque la politesse le requiert. Je ne le fais jamais chez moi lorsque je reçois des étrangers, mais chez les autres il est des cas où il faut en accepter pour ne pas paraître intransigeant. D'autre part, *il est un point sur lequel on ne doit jamais aller contre ses principes,* c'est *de manger de la viande, du poisson, ou quoi que ce soit qui provienne d'animaux morts.* Ou bien l'on est reçu par des intimes à qui l'on peut demander en toute simplicité des légumes, des pommes de terre avec du beurre et du fruit, leur usage est trop général pour que cette demande soit indiscrète ; ou bien l'on assiste à un dîner de cérémonie, dans ce cas

on y jouit d'une liberté suffisante pour pouvoir choisir dans un menu toujours abondant ce qui s'accorde avec le végétarisme.

Encore un mot pour les maîtresses de maison. Il y a une saison où elles peuvent se trouver dans l'embarras :

A la fin du printemps, le choix en légumes est toujours plus restreint, les provisions d'hiver sont épuisées et l'on ne trouve pas encore de produits nouveaux ou bien les primeurs, comme les asperges, les petits pois, les haricots verts, les carottes nouvelles, les épinards frais sont trop chers. C'est alors qu'il est bon de posséder des légumes conservés ou séchés d'une manière convenable. Lorsqu'ils sont bien préparés, il est presque impossible, au plus fin connaisseur, de les distinguer des légumes frais. En outre, on a à sa disposition les rejetons de choux d'hiver, les choux de Bruxelles, les feuilles de rhubarbe qui fournissent des plats assez semblables aux épinards et qui se prêtent fort bien à la préparation des pâtés. Enfin, avec les tomates conservées, les juliennes, on peut même à cette époque avoir une table assez variée, d'autant plus que l'on a toujours à sa disposition les gruaux et les plats farineux qui, avec un accompagnement de fruits séchés, l'enrichissent à volonté.

Table des Matières

COMPRENANT DEUX PARTIES : 1° TABLE GÉNÉRALE

2° TABLE PARTICULIÈRE DES RECETTES

I. Table générale

A

Q

R

S

II. Table particulière des recettes

T

V

SOUS PRESSE

chez Georges BALAT, éditeur

CROQUIS CONGOLAIS

Un volume 21 × 14, illustré de nombreuses photographies prises au Congo par l'auteur. — Fr. **3.50**

M. Charles Buls, en un volume abondamment illustré, sous titre de *CROQUIS CONGOLAIS,* a réuni les souvenirs de so voyage aux Stanley-Falls. Les illustrations reproduiront les vue types et incidents, photographiés par notre bourgmestre lui-mêm durant sa longue pérégrination. Un texte les accompagnera, pitt resque et savant, car on connaît le sens de pénétration et c précision avec lequel l'auteur sait regarder hommes et choses.

Les *CROQUIS CONGOLAIS* composeront un volume qui se de nature à intéresser tout le monde, car les nombreuses conférenc données déjà par l'auteur sur le continent noir n'ont pas épui l'abondance des incidents qui marquèrent le cours du voyage que M. Buls, en fin observateur, a su noter en foule.

PAIN NATUREL TROUSSEL

SERVICE DANS TOUT PAYS



TÉLÉPHONE **122.7**

MÉDAILLE D'OR EXPOSITION D'HYGIÈNE 1893

Farine de santé LA DÉLECTABLE

Boulangerie de la Ville de Paris, 226, rue Saint-Denis

PARIS

RECORD OF TREATMENT, EXTRACTION, REPAIR, etc.

Pressmark:

Binding Ref No:

Microfilm No:

Date	Particulars
1/11/96	Chemical Treatment
	Fumigation
	Deacidification
	Lamination
	Solvents
	Leather Treatment
	Adhesives
	Remarks Mechanical clean - eraser Box

TRICOTS

